

صدمة الكوارث

كيفية التعامل مع الضغط النفسي
نتيجة كارثة كبرى



د. بريان جيرارد، د. ايميلي جيرولت، د. فاليري أبلتون،
د. سوزان جيروود، ود. سو لينفيل شيفر

ترجمة د. هدى عياش عبده

تحرير تتيانا خلف

الإهداء

هذا الكتيب مخصص لذكرى الدكتورة إليزابيث بيجلو، الدكتور لاري بالماتير،
والدكتورة فاليري أبلتون الذين ألهمونا من خلال شجاعتهم، حبهم،
والتزامهم بمساعدة الآخرين خلال لحظات الأزمة.

يحتوي هذا الكتيب على أفكار واقتراحات وإجراءات تتعلق بالرعاية الصحية. لا يقصد منها أن تكون بديلاً عن استشارة طبيبك أو خبير الصحة العقلية. المؤلفون لن يكونوا مسؤولين عن أي خسارة أو ضرر يزعم أنه نشأ عن أي معلومات أو اقتراحات في هذا الكتيب. في حين بذل المؤلفون قصارى جهدهم لتوفير عناوين إنترنت دقيقة ومعلومات اتصال أخرى في وقت النشر، فإن المؤلفين لا يتحملون أي مسؤولية عن الأخطاء أو التغييرات التي تحدث بعد النشر. المؤلفون ليس لديهم أي سيطرة ولا يتحملون أي مسؤولية عن محتوى طرف ثالث. لا يسمح المؤلفون بإنشاء أعمال مشتقة من هذا الكتاب أو ترجمته إلى أي لغة أخرى دون موافقة خطية منهم.

صور الغلاف

صورة حريق الغابات: جان بوفورت
صورة الأيدي في دائرة: Adobe stock picture
صورة البركان: يوش جينزو
صورة Covid-19: إدوارد كوين
صورة الإعصار: مكتبة الصور FEMA
صورة الفيضان: كريس غالاجر

جدول المحتويات

2	الإهداء
4	ما يقوله خبراء الصحة العقلية عن "صدمة الكوارث"
7	تمهيد
8	المقدمة
10	الجزء الأول: عشر طرق للتعامل مع صدمة الكوارث
10	الطريقة 1: التنفس العميق
11	الطريقة 2: استرخاء العضلات
12	الطريقة 3: مراقبة الضغوطات ومستوى الضغط الخاص بك
13	الطريقة 4: إيقاف الأفكار السلبية
13	الطريقة 5: إعادة التسمية
14	الطريقة 6: الحديث الذاتي الإيجابي
15	الطريقة 7: الصور الإيجابية
15	الطريقة 8: تحدي المعتقدات اللاعقلانية
17	الطريقة 9: استعادة الإيجابيات / تخفيف السلبيات
17	الطريقة 10: تطوير الشعور بالكفاءة
20	الجزء الثاني: كيفية مساعدة طفلك على مواجهة الكوارث
20	كيف تقيّم شعور طفلك بالتوتر
21	ردود فعل الضغط الشائعة عند الأطفال (جميع الفئات العمرية)
22	ردود فعل الضغط لأطفال ما قبل المدرسة (من 1 إلى 5 سنوات)
22	ردود فعل الضغط في مرحلة الطفولة المبكرة (من 5 إلى 11 سنة)
22	ردود فعل الضغط في مرحلة ما قبل المراهقة (من 11 إلى 14 سنة)
23	ردود فعل الضغط في المراهقين (من 14 إلى 18 سنة)
25	كيف تطمئن طفلك
27	كيف تستمع حتى يتكلم طفلك معك
29	كيف تستخدم الفن لمساعدة طفلك على التعامل مع الضغط
35	كيف تساعد طفلك على الاسترخاء: طرق اثني عشر
35	الطريقة 1: كن أنت مسترخيا
35	الطريقة 2: التنفس العميق
35	الطريقة 3: استرخاء العضلات
36	الطريقة 4: تخيل نشاطك المفضل
36	الطريقة 5: إيقاف الأفكار السلبية
37	الطريقة 6: أن تكون مدرك الخاص
38	الطريقة 7: تقنية "نعم... ولكن"
38	الطريقة 8: تبادل رواية القصص
39	الطريقة 9: مكافأة الشجاعة والهدوء
39	الطريقة 10: كتب للأطفال عن التعامل مع الخوف
40	الطريقة 11: الانخراط في أنشطة ممتعة
41	الطريقة 12: اجتماع العائلة
43	الجزء الثالث: كتب، فيديوهات، وموارد إنترنت إضافية
45	استنتاج
45	عن المؤلفين

ما يقوله خبراء الصحة العقلية عن

صدمة الكوارث: كيفية التعامل مع الضغط العاطفي نتيجة كارثة كبرى

"إن قيمة هذا الكتيب المختصر نسبياً تكمن في طبيعته الشاملة والواقعية. إنه شامل في تغطيته لمجموعة واسعة من الاستراتيجيات لإدارة الضغط العاطفي، بالإضافة إلى تركيزه على مساعدة الأطفال من مختلف الأعمار على الاسترخاء والتعامل مع التوتر العاطفي. هذا الكتيب واقعي لأن الأنشطة المقترحة عملية وسهلة التنفيذ - خاصة عندما تكون هناك، مصدوماً ومتوترًا. كتاب موجود على الرف لحين ضربات غير المتوقعة."

هانز إيفرتس، دكتوراه

أستاذ فخري

كلية التعليم

جامعة أوكلاند

أوكلاند، نيوزيلندا

"هذا واحد من أكثر الكتب المفيدة التي استخدمتها في سنواتي الـ 28 كأستاذ في العلاج الأسري و 34 عامًا كمعالج نفسي مرخص. إنه مفيد للغاية بشأن حالات الصدمة وتأثيرها على مجموعة واسعة من الناس. والأهم من ذلك، أن لديه العديد من التقنيات المفيدة والفعالة لتخفيف تطور اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD) لدى الأطفال والبالغين. وقد صمد أمام اختبار الزمن بسبب فائدته، وهو أساس مهم لتدريب الممارسين في علاج الصدمات المتنوعة."

مايكل ج. كارتر، LMFT، دكتوراه

استاذ مشارك

قسم التعليم والإرشاد الخاص

كلية تشارتر للتعليم

جامعة ولاية كاليفورنيا، لوس أنجلوس

لوس انجلوس، كاليفورنيا

"مورد لا بد منه لوكالات إدارة الكوارث، العاملين، وضحايا الكوارث الطبيعية والبشرية. كتيب موجز، يوفر معلومات عملية للتعافي العقلي والعاطفي للتعامل مع آثار الأحداث والأوضاع التي تهدد الحياة."

نينا أمين، دكتوراه

استاذة مشاركة: دراسات المناهج

مدرسة جامعية متميزة

مدرسة التعليم

جامعة كوازولو-ناتال

جنوب أفريقيا

"هذا كتاب ممتاز وهو مطلوب بشدة لأنه يوفر دليلاً بسيطاً وعملياً للتعامل مع الصدمة العاطفية من الكوارث. الأطفال لا صوت لهم في أوقات الكوارث ويمكن أن يكون التأثير مدى الحياة. أهني المؤلفين على إحداث فرق من خلال مشاركة مهاراتهم وتقنياتهم في تمكين الأطفال والشباب."

الأستاذة سيسيليا ل. و. تشان، دكتوراه، ر. س. و. ج. ب.

سي يوان رئيسة الأساتذة في الصحة والعمل الاجتماعي

رئيسة وأستاذة:

قسم الخدمة والإدارة الاجتماعية

جامعة هونج كونج، هونج كونج (SAR)

"يعتمد كتيب صدمة الكوارث على تدخلات عملية قائمة على أبحاث وأدلة لكل من البالغين والأطفال والمعالجين للتكيف بشكل أفضل في مجال التوتر العاطفي. يوفر الكتيب العديد من الأدوات الفعالة التي يمكن أن تكون متشابهة في الإطار الواقعي لأي معالج."

هدى عياش عبده، دكتوراه

أستاذة مشاركة في علم النفس

قسم العلوم الاجتماعية

الجامعة اللبنانية الأمريكية

حرم بيروت، لبنان

"هذا كتيب (دليل) رائع في وضوحه وبساطته، مع سهولة اتباع الإجراءات القائمة على الأدلة حول كيفية مساعدة الأهل لطفلهم / أطفالهم على الفور في مواجهة كارثة كبرى. على الرغم من أنها موجهة بشكل خاص إلى الأهل، إلا أن هذا المورد الشامل مفيد أيضاً بشكل كبير للمهنيين المشاركين في توفير الرعاية والشفاء للأطفال الذين يعانون من الضغط العاطفي خاصة بعد كارثة. بالتأكيد ساستمر في الحديث عن هذا الكتيب الغني بالموارد الثمينة والتوصية به لزملائي في مجال الصحة العقلية والأصدقاء والعائلة."

تيريسيتا أ. خوسيه، دكتوراه، R. Psych.

الطبيب النفسي

كالجاري، ألبرتا

"بطريقة بسيطة وحساسة، يزود مؤلفو هذا الكتيب القراء بأدوات تساعد على التأقلم مع اللحظات الصعبة. يعطون القراء شعوراً بأنهم ليسوا وحدهم في هذا العالم. رسالتهم واضحة جداً: يؤمن المؤلفون بك! إنهم يثقون في قوتك للتغلب على أي كارثة سواء كنت بالغاً أو أحد الوالدين أو طفلاً. لذلك، فهم يساعدون القراء على تحديد ردود الفعل لصدمة الكوارث وتشجيع

الفرد على التصرف بشكل يحد من الضغط. يعرضنا المؤلفون لمجموعة متنوعة من أساليب الحد من الضغط ويعطونا شعورًا بالسيطرة والتحكم في حياتنا خاصة في وقت الأزمات. ينقل هذا الكتيب رسالة تفاؤل: يمكن لغالبية البالغين والأطفال التعامل مع المخاوف والقلق بعد الكارثة. الحل في أيدينا! أوصي بشدة بهذا الكتيب كجزء من مجموعة أدوات التحضيرية للكوارث."

نوريت كابلان تورين، دكتوراه

استاذة مشاركة

قسم التعلم والتعليم، وتعليم المعلمين

كلية التعليم

جامعة حيفا، حيفا، إسرائيل

"يعد هذا الكتيب مصدرًا ممتازًا لأي مستشار أو معالج يعمل مع الناس الذين عانوا من كارثة كبيرة. على الرغم من أن المؤلفين يركزون على الكوارث مثل الحوادث الإرهابية أو الزلازل أو القطارات أو حوادث السيارات، إلا أنني أعتقد أنه يمكن استخدام هذا الدليل عند التعرض لصدمة أقل خوفًا. في الآونة الأخيرة في المملكة المتحدة، تعرضنا لكارثة حريق غرينفيل، ومخاوف وسائل الإعلام الاجتماعية "المهرج المخيف"، بالإضافة إلى الإرهاب في المملكة المتحدة وأوروبا حيث تعرض الأطفال والشباب لتقارير إخبارية صادمة ومروعة. كان هذا صعبًا على العديد من الأطفال والأهل.

هذا دليل رائع وعملي مع نصائح واستراتيجيات مستمدة من نظريات وممارسات قائمة على الأدلة. أعتقد أن هذا الكتيب سيساعد الأهل والمعلمين والمستشارين على دعم المرونة العاطفية والنفسية للأطفال. هناك استراتيجيات عملية واضحة للتصدي لصدمة الشهود البالغين أو الناجين من مجموعة واسعة من الصدمات أو الكوارث الصعبة. سأقوم بتوزيع هذا الدليل الممتاز والمفيد على 300 مرشد مدرسي و 1200 مستشار تطوعي في جميع أنحاء المملكة المتحدة، وأعتقد أنه سيكون مفيدًا لأولياء المدارس والمستشارين الذين يتعاملون مع الناس الذين عانوا من صدمة الكوارث."

ستيفن آدامز لانجلي، دكتوراه

استشاري عيادي أول

Place2Be

لندن، المملكة المتحدة

تمهيد

كتبنا هذا الدليل خلال كارثة عانينا منها مباشرة: زلزال لوما بريتا عام 1989 في منطقة خليج سان فرانسيسكو. وقع الزلزال الذي بلغت قوته 6.9 درجة خلال بطولة العالم لعام 1989 في لعبة البيسبول وتسبب في 63 حالة وفاة و3757 إصابة. قتل راكب سيارة عندما انهار امتداد جسر الخليج. وقتل 42 شخصاً آخرين عندما انهار الطريق العلوي لطريق نيميتز السريع في أوكلاند، وسحق سيارات في الامتداد السفلي. انهار 40 مبنى في سانتا كروز مما أسفر عن مقتل 6 أشخاص. تم تدمير 74 مبنى في سان فرانسيسكو، واندلعت النيران في أجزاء مختلفة من المدينة، ووقعت أضرار في الممتلكات بقيمة 13 مليار دولار. استمرت موجات الصدمة العاطفية أشهر. أظهر التلفزيون المحلي والوطني مشاهد الدمار لأسابيع بشكل مستمر. كان من الصعب ألا يتأثر بشدة أي شخص يعيش في كاليفورنيا.

كان مؤلفو هذا الدليل الخمسة من الأساتذة ومتدربين الدكتوراه في مركز تنمية الطفل والأسرة في جامعة سان فرانسيسكو. أسس بريان جيرارد وإيميلي جيرولت مركز تنمية الطفل والأسرة من أجل تقديم خدمات الاستشارات الأسرية المدرسية لمنطقة خليج سان فرانسيسكو. وجدنا أن العديد من موارد التأقلم النفسي الموصى بها للبالغين والأطفال كانت ذات طبيعة عامة جدًا: حصل على قسط كافٍ من النوم، استمع إلى مشاعر طفلك، ومارس التنفس العميق للاسترخاء. ومع ذلك، لم تخبر هذه التوصيات العامة القارئ بكيفية "الاستماع إلى مشاعر طفلك" أو كيفية "ممارسة التنفس العميق". يختلف كتيب "صدمة الكوارث" عن الموارد الأخرى في أنه يعطي تعليمات واضحة حول كيفية تقليل الضغط باستخدام 20 تقنية عملية مختلفة. ومعظم هذه التقنيات هي التقنيات المعرفية-السلوكية والقائمة على أدلة معروفة لتقليلها الضغط وتخفيف آثار الصدمة.

الدليل في 3 أقسام. يوفر الجزء الأول 10 تقنيات لتخفيف الضغط للبالغين. الجزء الثاني مكتوب للوالدين والمعلمين وأي شخص يعمل مع الأطفال، ويحتوي على 14 تقنية لمساعدة الأطفال على تخفيف ضغطهم. يحتوي الجزء الثالث على كتب ومقاطع فيديو وموارد إنترنت إضافية. قمنا بمراجعة كتيب "صدمة الكوارث" في: 2001 بعد كارثة 11 سبتمبر في نيويورك؛ 2017 في أعقاب الهجمات الإرهابية في بروكسل وباريس ولاحقاً وسان برناردينو؛ في عام 2020 خلال جائحة فيروس كورونا (Covid-19) العالمية. من خلال شراكة بين مركز تنمية الطفل والأسرة وندوة أكسفورد في فريق الكوارث وموارد الأزمات (DCRT) التابع لمكتب الإرشاد الأسري، تم توزيع كتيب "صدمة الكوارث" مجانًا على المجتمعات المتضررة من الكوارث حول العالم.

لقد استخدمنا هذه التقنيات بأنفسنا أثناء الكارثة ونقدمها لك الآن، ليس فقط لأننا نعرف من خلال الأبحاث أنها تنجح، ولكن لأنها ساعدتنا شخصيًا. لأنها ناسبتنا، فهذا لا يعني بالضرورة أنها ستناسبك. ومع ذلك، فقد ساعدت العديد من العائلات على التعامل مع الضغط. لقد أوردنا مجموعة كبيرة من الأشياء التي قد ترغب في تجربتها، لمعرفة ما يناسبك أنت وأطفالك. إذا اكتشفت أن استخدام أنشطتنا المقترحة لا يساعد في تقليل التوتر لديك، أو توتر طفلك، يرجى استشارة أخصائي صحة نفسية مؤهل.

المقدمة

هناك شيء واحد مشترك بين جميع الكوارث، سواء كانت ناجمة عن الأوبئة، الهجمات الإرهابية، الزلازل، الفيضانات، الأعاصير، الحرائق، الانفجارات، البراكين، موجات المد والجزر، حوادث الطائرات أو السيارات، حطام القطارات، القتل، وما إلى ذلك، وهذا الشيء هو: صدمة الكوارث. صدمة الكوارث هي التعب، الضغط، أو التوتر العاطفي الذي يعاني منه الكبار والأطفال بعد وقوع كارثة.

ومن الواضح أن من قتلوا أو جرحوا في كارثة وأسره هم ضحايا كارثة. ومع ذلك، يمكن أن تكون المعاناة هائلة لأولئك الذين تأثروا بشكل غير مباشر بكارثة. يمكن أن تستمر صدمة الكوارث في التأثير على البالغين والأطفال الأكثر ضعفاً لمدة تصل إلى سنوات بعد الكارثة. يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك على الحد من الضغط المرتبط بالكوارث في نفسك وفي أفراد عائلتك. هو دليل الإسعافات الأولية في الحد من الضغط في حالات الكوارث.

تحدث معظم الكوارث بقوة وحشية غير متوقعة وتنتهي في فترة زمنية قصيرة تاركة وراءها الدمار وخسائر في الأرواح. ومع ذلك، فإن بعض الكوارث بطيئة الحركة، مثل جائحة فيروس كورونا العالمي لعام 2020 حيث توجد إحصاءات جديدة عن العدوى والوفاة كل يوم وأسبوع وشهر. تذكرنا الكوارث بمدى ضعف البشر. قد تحدث الكوارث على المستوى العالمي (جائحة فيروس كورونا 2020)، على المستوى الوطني (على سبيل المثال، هجوم إرهابي يهدف إلى التأثير على دولة بأكملها)، على مستوى الولاية أو المدينة (على سبيل المثال، عندما تتحطم طائرة أو يؤثر زلزال على منطقة جغرافية معينة)، على مستوى المجتمع (على سبيل المثال، عندما يتم قتل أحد الجيران) أو على المستوى الشخصي (عندما يموت فرد من العائلة أو صديق). سواء كانت الكارثة وطنية أو شخصية، فإن المتضررين يعانون من صدمة الكوارث. وكلما ازدادت الكارثة سوءاً، ازداد عدد الناس الذين يعانون من صدمة الكوارث.

بعض الأعراض الشائعة لصدمة الكوارث هي:

عدم الثبات

الشعور بالتوتر

عدم القدرة على النوم

كوابيس

الانزعاج من الضوء أو الاهتزازات المفاجئة (مثل شاحنة مارة)

الخوف من أن تكون وحيداً

القلق بشأن أفراد الأسرة الآخرين

نسيان الأشياء

التعرض لحوادث طفيفة

البكاء بسهولة

الشعور بالخدر

التحدث بسرعة أكبر من المعتاد

تجنب مناطق تشبه مكان وقوع الكارثة

الشعور بالقلق

الشعور بالغضب أو الانفعال

التفكير بأن شيء سيئ سيحدث

الشعور بالعجز

الشعور بالذنب من النجاة

إعادة تجربة الأحداث الصادمة السابقة

إذا كنت أنت أو أي من أفراد أسرتك تعانيون من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، فمن المهم معرفة أن هذه الأعراض كلها طبيعية ما لم تكن حادة في الشدة أو تستمر لفترة أطول من بضعة أسابيع.

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك أنت وعائلتك على مواجهة صدمة الكوارث.

يصف الجزء الأول عشر طرق فعالة يمكن لك وللراشدين الآخرين استخدامها لتقليل الضغط.

يصف الجزء الثاني طرق تخفيف الضغط التي يمكنك استخدامها مع أطفالك. على الرغم من أن تمت كتابة الجزء الثاني في المقام الأول للأهل، فسيجده المعلمين والبالغين الآخرين الذين يعملون مع الأطفال مفيداً أيضاً.

معظم الأفكار الواردة في هذا الدليل قائمة على الأدلة. أي أنها تعتمد على أبحاث مكثفة تثبت فعاليتها في مساعدة الأطفال والبالغين.

إذا كنت أنت أو أي من أفراد أسرتك يعانون من ضغط شديد، نوصي بالاتصال بأخصائي صحة نفسية مؤهل (مثل طبيب نفسي أو مستشار أو معالج عائلي أو طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي) فوراً. إذا كانت طرق التعامل مع الضغط الموصوفة في هذا الكتيب لا تخفف من توترك (أو ضغط أفراد عائلتك)، يجب عليك استشارة أخصائي صحة نفسية مؤهل للحصول على نصائح أكثر تخصصاً تأخذ في الاعتبار وضعك الفريد.

الجزء الأول: عشر طرق للتعامل مع صدمة الكوارث

إذا كنت تعاني من أي من أعراض صدمة الكوارث الموضحة في المقدمة، فقد ترغب في تجربة العديد من طرق تقليل الضغط العشرة الموصوفة في هذا القسم. نوصي بتحديد طريقتين أو ثلاث طرق تناسبك أكثر من غيرها، وممارستها عدة مرات في اليوم. لكي تنجح معظم هذه الأساليب، يجب أن تمارسها كل مرة تبدأ في الشعور بالضغط.

الطريقة 1: التنفس العميق

هذه الطريقة تقلل الضغط في جسدك من خلال ممارسة التنفس البطيء والعميق. يمكنك استخدامها في أي وقت تشعر فيه بالتوتر أو القلق. من الأفضل ممارستها عند الجلوس أو الاستلقاء في مكان لن تشعر فيه بالانزعاج. إذا شعرت بعدم الارتياح في أي وقت، أوقف التمرين.

فلنجرّبها.

خذ نفساً بطيئاً وعميقاً عبر أنفك لمدة ثانيتين: 1-2.

الآن احبس نفسك لمدة ثانيتين: 1-2 واتركه يخرج ببطء من أنفك لمدة ثانيتين: 1-2.

كرر الآن، شهيق لمدة ثانيتين: 1-2، احبس النفس لمدة ثانيتين: 1-2، زفير لمدة ثانيتين: 1-2.

انتقل الآن إلى ثلاث ثوانٍ: شهيق: 1-2-3. احبس النفس: 1-2-3. زفير: 1-2-3. كرر الآن: شهيق: 1-2-3. احبس النفس: 1-2-3. انتقل الآن إلى التنفس بعمق مع فترة 3 ثوانٍ حتى تشعر بالراحة.

عندما تشعر بأنك مستعد، انتقل إلى 4 ثوانٍ: شهيق: 1-2-3-4. احبس النفس: 1-2-3-4. زفير: 1-2-3-4. كرر الآن: شهيق: 1-2-3-4. احبس النفس: 1-2-3-4. زفير: 1-2-3-4. هذا ممتاز.

عندما تشعر بأنك جاهز، حاول 5 ثوانٍ.

الآن أنت تتنفس ببطء وبعمق. إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك تمديد فترات تنفسك إلى 6 أو 7 أو 8 أو 9 أو 10 ثوانٍ. تذكر أن تتوقف إذا شعرت بعدم الارتياح في أي وقت. تدرب على هذا التنفس العميق لمدة 5 دقائق على الأقل. يمكنك استخدام هذه الطريقة عندما تشعر بالتوتر - عندما تكون بمفردك أو في الأماكن العامة.

الطريقة 2: استرخاء العضلات

تعمل طريقة تقليل الضغط هذه من خلال جعلك تشد جميع مجموعات العضلات الرئيسية في نفس الوقت لمدة عشر ثوانٍ، ثم استرخائها فجأة. ابدأ بممارستها عندما تكون جالسًا بمفردك. لا تمارسها أثناء القيادة.

فلنجربها. هل تجلس بشكل مريح؟ حسنًا، إليك ما يلي:

اصنع قبضة بكل من يديك واضغط على أصابعك معًا بشدة... بشدة... بشدة... ضع قبضتيك على فخذيك من الخارج وادفعهما حتى تضغط على ركبتيك معًا. ادفع، ادفع، ادفع.

اعصر عينيك بشدة واضغط على شفتيك معًا. اسحب معدتك إلى الداخل وامسكها، بشدة... بشدة...

الآن اضغط على ركبتيك وساقيك معًا بأقصى قوة ممكنة. أبق كل عضلاتك مشدودة لمدة 5 ثوانٍ أخرى 1، 2، 3، 4، 5.

استرخ الآن. دع كل عضلاتك تسترخي تمامًا. دع نفسك تكون مثل دمية قطنية. لاحظ التباين في ما تشعر به عضلاتك. لاحظ الشعور بالدفء والهدوء المنتشر في جسمك.

حاول الآن مرة أخرى. اصنع قبضة بكل من يديك واضغط على أصابعك معًا بشدة... بشدة... بشدة...

ضع قبضتيك على فخذيك من الخارج وادفعهما حتى تضغط على ركبتيك معًا. ادفع، ادفع، ادفع. اعصر عينيك بشدة واضغط على شفتيك معًا.

اسحب معدتك إلى الداخل وامسكها، بشدة... بشدة...

الآن اضغط على ركبتيك وساقيك معًا بأقصى قوة ممكنة. أبق كل عضلاتك مشدودة لمدة 5 ثوانٍ أخرى 1، 2، 3، 4، 5.

استرخ الآن. دع كل عضلاتك تسترخي تمامًا. بينما تفعل ذلك خذ نفسًا عميقًا بطيئًا، أمسكه وازفر ببطء. فكر في كلمة "هدوء" لنفسك. دع نفسك تكون مثل دمية قطنية. استمر في التنفس ببطء وعمق حيث تلاحظ الشعور بالدفء والهدوء المنتشر في جسمك.

قد تجد أنه من المفيد دمج هذه الطريقة مع الطريقة 1: التنفس العميق. يمكنك استخدام هذه الطريقة للاسترخاء عندما تكون بمفردك أو في الأماكن العامة (ولكن ليس أثناء القيادة).

الطريقة 3: مراقبة الضغوطات ومستوى الضغط الخاص بك

تتضمن هذه الطريقة تحديد بدقة الأشياء التي تسبب لك الضغط (نحن نسمي هذه "الضغوطات") وتتبع الدرجة التي تعاني فيها من الضغط. إذا كنت لا تعرف أنك تشعر بالضغط، فلن تعرف متى تمارس طرق تخفيف الضغط. إذا كنت لا تعرف بالضبط ما الذي يوترك، فلن تعرف إلى أين يجب أن توجه طرق تخفيف الضغط.

لنبدأ بالضغوطات. بعض الضغوطات الشائعة التي تسببها الكوارث هي:

تقارير يومية عن أعداد المرضى أو المتوفين.

عدم الشعور بالأمان لمغادرة منزلك.

صور مباني متضررة.

صور المستشفى وسيارات الإسعاف للمرضى والجرحى.

القراءة عن كيف مات الناس.

رؤية منازل تحترق أو يتم تدميرها.

التفكير بأن المكان الذي تعيش فيه غير آمن.

عدم معرفة مكان أفراد الأسرة الآخرين.

هذه ليست سوى عدد قليل من الضغوطات التي قد تؤثر عليك. قد تكون الضغوطات أشياء تراها أو تفكر فيها فقط. مهما كانت، فإنها تثير التوتر. إذا وجدت نفسك تشعر بالتوتر أو القلق، فحاول تحديد الضغوطات التي تسبب رد فعل الضغط. هل شاهدت الأخبار ورأيت صورة للممتلكات المتضررة؟ هل تفكر في الضحايا؟ بمجرد معرفة مصدر الضغط، يمكنك تنفيذ طرق محددة لتقليله.

بعد ذلك، حدد مدى ضغطك. إذا لم تكن على وعي بأي مشاعر، انظر إلى سلوكك. هل تنسى الأشياء، تتصرف بسرعة، تواجه صعوبة في النوم، ولا تستطيع الجلوس ساكنًا؟

هذه علامات الضغط. حاول تنمية الوعي بمشاعرك: هل تشعر بالخدر أو الاكتئاب أو الحزن أو الخوف أو العجز أو الغضب أو الذنب؟ قم بتسمية مشاعرك. تحقق مما إذا كان بإمكانك ربط مشاعرك بضغط معين (على سبيل المثال، صورة لمبنى تالف). تحديد الضغوطات التي تثير هذه المشاعر يساعدك على فهم مشاعرك.

قيم مستوى توترك باستخدام مقياس 1 إلى 10. اجعل 10 أكثر توتر تشعر به على الإطلاق، و1 أكثر استرخاء تشعر به على الإطلاق. ما هو معدل التوتر لديك الآن؟ تتبع مستويات الضغط لديك عن طريق تصنيف مستوى توترك عدة مرات خلال اليوم. لاحظ الأوقات التي يرتفع فيها مستوى توترك واستخدم بعض طرق تقليل الضغط الأخرى لخفضه.

الطريقة 4: إيقاف الأفكار السلبية

هذه طريقة لإيقاف الأفكار والصور المزعجة. يمكنك استخدامها عندما تستمر في الحصول على فكرة أو صورة مزعجة مرارًا وتكرارًا. على سبيل المثال، إذا واصلت التفكير في مكان توفي فيه شخص ويبدو أنك غير قادر على التوقف، فقد تجد هذه الطريقة مفيدة.

فلنجربها.

بينما تفكر في فكرتك أو صورتك غير السارة، اضغط برفق على ذراعك وفكر في كلمة "توقف!" (STOP!).

خذ نفسًا عميقًا، وبينما تزفر ببطء، فكر في كلمة "هدوء" وتخيل نفسك في المشهد الأكثر هدوءًا الذي يمكنك التفكير فيه (على سبيل المثال، الاستلقاء على الشاطئ، أو الاستراحة في الجبال أو البحيرة، أو الاسترخاء في حديقة المنزل).

تخيل مشهدك الهادئ بأكبر قدر ممكن من التفاصيل لمدة 20 ثانية على الأقل.

ركز على تخيل نفسك في مشهد الجمال.

دع جسمك ينمي شعورًا بالاسترخاء وأنت تتنفس ببطء وبعمق (الطريقة 2: التنفس العميق).

لكي تنجح هذه الطريقة، يجب عليك استخدامها كل مرة، كرر: كل مرة تبدأ باختبار الفكرة أو الصورة غير المرغوب فيها. تعمل هذه الطريقة من خلال مقاطعة الأفكار أو الصور غير السارة واستبدالها بصور إيجابية.

عندما تجد نفسك تستخدم تسمية سلبية، ابحث عن تسمية إيجابية. المبدأ: لكل شيء سلبي شيء إيجابي. ابحث عنه حتى تجده!

الطريقة 5: إعادة التسمية

إعادة التسمية هي طريقة استخدام كلمات أو تصنيفات إيجابية لوصف شيء كنت قد وصفته بطريقة سلبية. بدلاً من أن تقول: "الكأس نصف فارغ" تقول "الكأس نصف ممتلئ". تبحث عن الإيجابيات في موقف ما وتشدد عليها. سيساعد ذلك على تخفيف الضغط. على سبيل المثال، إذا رأيت صورة لمبنى تالف، بدلاً من استخدام تعابير سلبية مثل:

"هذا فظيع."

"مات الكثير هناك."

"هذا مروع."

ابحث عن تعابير إيجابية:

"كان هناك الكثير من المتطوعين الشجعان."

"لم يمت الكثيرون مقارنة بما كان متوقعا لأول مرة."

"فكر في العديد من الأرواح التي تم إنقاذها."

"الإنقاذ البطولي للعديد من الأشخاص."

وبالمثل، عند التفكير في الكارثة بشكل عام، استخدم تعابير إيجابية:

"بالمقارنة، كان عدد الوفيات أقل مما كان يُخشى."

"لم تتضرر معظم المباني."

"يمكننا أن نتعلم من هذه الكارثة أن _____."

الطريقة 6: الحديث الذاتي الإيجابي

تتضمن هذه طريقة التفكير في عبارات التأقلم الإيجابي لنفسك قبل وأثناء وبعد تعرضك للضغط. وإليك كيف تعمل. دعنا نفترض أنك تعلم أنك ستبقى شيناً يوترك كثيراً - على سبيل المثال، عليك أن تفقد سيارتك إلى العمل وتتوتر كثيراً كلما مررت على جسر تتخيله سينهار.

لاستخدام الحديث الذاتي الإيجابي، حضر قائمة ببعض الأشياء الإيجابية التي يمكن أن تفكر بها لنفسك قبل أن تفقد فوق الجسر، عندما تكون عليه، وبعد أن تمر فوقه.

على سبيل المثال، عندما تقترب من الجسر، يمكنك التفكير ب:

"هناك الجسر، ولكن يمكنني التعامل معه."

"سيكون كل شيء على ما يرام."

"يمكنني التحكم في ضغطتي عن طريق التنفس ببطء وعمق."

"لقد تعاملت مع هذا بنجاح من قبل."

أثناء وجودك على الجسر، يمكنك التفكير في:

"أستطيع تحمل الأمر."

"سأجتازه في بضع ثوان."

"استرخ وتنفس بعمق."

"يمكنني أن أبقى هادئاً."

"كل شيء سيكون على ما يرام."

بعد عبور الجسر، يمكنك التفكير في:

"تهانينا!"

"لقد قمت بعمل ممتاز."

"لقد تعاملت مع ضغطي."

"لقد تنفست جيدًا."

ستجده مفيدًا إذا قمت بإعداد عبارات التأقلم الإيجابية هذه ثم ركزت على التفكير فيها مسبقًا. ركز وأنت تمر خلال المراحل الثلاثة من مواجهة الضغط: قبل وأثناء وبعد. تعمل هذه الطريقة من خلال مقاطعة تدفق الصور والأفكار السلبية التي قد تواجهها أثناء مواجهة ضغوطك. يمكنك استخدام الحديث الذاتي الإيجابي مع أي ضغوط عليك مواجهتها مباشرة (على سبيل المثال، اجتياز مكان توفي فيه شخص ما أو الاضطرار إلى دخول متجر خضروات و فواكه حيث يوجد أشخاص آخرون خلال جائحة).

الطريقة 7: الصور الإيجابية

تشير هذه الطريقة إلى تخيل القيام بشيء ممتع للغاية. هذا يقاطع الصور والأفكار السلبية التي تترك. إذا كنت تشعر بالضغط بشكل عام، فقد ترغب في تخيل الحصول على عطلة صغيرة (لا تحاول ذلك إذا كنت تقود).

فلنجر بها. تخيل أنك في عطلة في المكان المفضل لديك. إذا كنت على الشاطئ، اشعر بدفء الشمس على بشرتك، واستشعر دفء الرمال تحت منشفة الشاطئ، واشعر بالنسيم الذي ينفخ بلطف على جسمك، واستمع إلى الأمواج التي تتناثر بلطف. حاول اختبار التواجد هناك من خلال جميع حواسك. استمر في هذا النشاط لمدة 5 دقائق.

إذا كان عليك أن تمر عبر ضغط مباشر (مثل عبور جسر أو مرور بمبنى تالف)، فحاول أن تتخيل نفسك تفعل شيئًا لطيفًا يتضمن الحركة. تخيل أنك تركض؛ تخيل أنك تحمل كرة قدم وتتجه لخط المرمى؛ تخيل أنك تتزلج في حقل من الثلج ولاحظ الثلج الذي يرش فوق أطراف الزلاجات الخاصة بك أثناء الانعطاف.

تعمل هذه الطريقة من خلال تركيز خيالك على إعادة اختبار نشاط لطيف بالتفصيل.

الطريقة 8: تحدي المعتقدات اللاعقلانية

تتضمن هذه الطريقة تدوين المعتقدات التي تعتقد أنها غير عقلانية (لكنك لا تزال تؤمن بها) حول الكارثة ثم تحدي هذه المعتقدات غير العقلانية من خلال إيجاد معتقدات عقلانية تناقضها.

بعض المعتقدات غير العقلانية الشائعة التي قد تكون لديك هي:

"سوف يمرض أفراد عائلتي ويموتون."

"جسر الطريق السريع سيسقط علي."

"كارثة أخرى ستحدث غدا."

"بيتي سوف ينهار."

"سوف أقتل."

"أنا غير محاط بشيء سوى الرعب."

هذه كلها أمثلة عن المعتقدات غير العقلانية لأنها تميل إلى مبالغة وتأكيد وجهة نظر سلبية، وتجاهل المعلومات الإيجابية.

جربها.

حدد أي فكرة تعتقد أنها غير منطقية أو سلبية للغاية حول الكارثة.

اكتبها على ورقة تحت العنوان: المعتقدات اللاعقلانية.

إلى اليمين اكتب العنوان: المعتقدات العقلانية.

في إطار المعتقدات العقلانية، حاول كتابة بعض المعتقدات الإيجابية والمنطقية حول الموقف.

فمثلاً،

بدلاً من: "سيمرض أفراد عائلتي ويموتون."

اكتب: "إذا مرض أحد أفراد عائلتي، فقد يتعافى ويكون بخير."

بدلاً من: "الجسر سوف ينهار."

اكتب: "احتمالات انهيار أي جسر تحتي (أو تحت أي شخص) بعيدة جداً، لم يكن هناك سوى جسر واحد انهار في الكارثة."

بدلاً من: "سيحدث غدا فيضان ضخم (حريق، زلزال، وما إلى ذلك)."

اكتب: "من المحتمل ألا يحدث فيضان كبير (حريق، زلزال، وما إلى ذلك) غداً. آخر مرة حدث فيها مثل هذا الكارثة كان قبل 20

عاماً."

بدلاً من: "أنا محاط بالرعب."

اكتب: "صحيح أن الكثيرين ماتوا وتضرر عدد كبير من الممتلكات؛ صحيح أيضاً أنني على قيد الحياة وهناك الكثير من الحياة لأقدرها؛ هذا مجتمع مميز جداً ويمكنني أن أفخر بشجاعة المواطنين ومحبتهم في مساعدة بعضهم البعض."

جوهر هذه الطريقة ليس في التستر على السلبيات، ولكن في رؤية الحقيقة: أنه في الواقع هناك إيجابيات حتى في أكثر الظروف المأساوية.

الطريقة 9: استعادة الإيجابيات / تخفيف السلبيات

عندما نغمس في التعامل مع أزمة ما، من السهل أن ننسى الاستمرار في القيام بالأنشطة الممتعة التي تقلل بشكل طبيعي من توترنا. بالنسبة لنا هذه تشمل: تناول الطعام، لعب التنس، الاستلقاء على كرسي الحديقة في الشمس، مشاهدة البرنامج التلفزيوني المفضل، اللعب مع الكلاب والقطط، الاستماع إلى الموسيقى، مشاهدة كرة القدم والبيسبول، والاستمتاع برفقة العائلة والأصدقاء المقربين، على سبيل المثال.

قد تجد أنه من المفيد تحديد أنشطة استرخاء التي اعتدت القيام بها قبل الكارثة ثم إجبار نفسك على البدء في القيام بها مرة أخرى. من خلال إعادة الانخراط في هذه الأنشطة الممتعة، ستقاطع تدفق الصور والأفكار السلبية التي تسببها الكارثة وستذكر نفسك بأن الكارثة ليست سوى جزء صغير جداً من الحياة.

بالإضافة إلى استعادة الإيجابيات لحياتك، قد تجد أنه من المفيد تقليل السلبيات. إذا شعرت بالتوتر من صور أضرار الكوارث، فلا تنتظر إليها الآن. أوقف جزء الأخبار الذي يظهر أضرار الكارثة. لا تنتظر إلى صور مزعجة على الإنترنت. في الوقت الحالي، استمع لبعض الموسيقى بدلاً من الأخبار. لا تنتظر إلى صور أو معلومات سلبية أكثر مما يمكنك التحمل. إذا كان هناك أشخاص مزعجين في حياتك يمكنك تجنبهم الآن، فتجنبهم. حدد الأشخاص والأشياء السلبية التي تسبب لك الاكتئاب وقلل من تواصلك معهم في الوقت الحالي.

الطريقة 10: تطوير الشعور بالكفاءة

أحد مصادر الضغط الناجمة عن الكارثة هو تسببها بالشعور بالعجز عند معظمنا. الكارثة تضرب دون سابق إنذار ولا سيطرة لنا على ذلك. ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من الضغط الناجم عن الشعور بالعجز. هذه هي أنشطة تقوم بها لتطوير الشعور بالتمكن أو السيطرة على نفسك وبيئتك فيما يتعلق بالتعامل مع الكوارث.

أولاً، يمكنك تصنيع عدة التحضر للكوارث لنفسك ولعائلتك (إذا كانت كارثتك مسببة في انقطاع الكهرباء والخدمات الأساسية الأخرى). تحتوي هذه العدة على لوازم مثل الماء والغذاء ورايو يعمل بالبطارية ومصباح يدوي ومجموعة إسعافات أولية وبطانيات وخطة مكتوبة تصف كيف سيتواصل أفراد العائلة في حالة الانفصال. قد ترغب في الاحتفاظ بها في منزلك وكذلك في سيارتك. الاحتواء على مطهر لليدين ومطهرات وأقنعة جراحية يمكن استخدامها لحماية أفراد الأسرة في التعامل مع جائحة مثل

فيروس كورونا 2020 هو أمر بالغ الأهمية. إن الاستعداد بهذه الطريقة سيقول من شعورك بالعجز. ستعلم أنه في حالة وقوع كارثة أخرى، لديك مواد نجا أساسية لحماية عائلتك ونفسك.

ثانيًا، يمكنك التطوع لمساعدة المتضررين من الكارثة. إذا كان لديك، يمكنك إعطاء غرفة احتياطية لعائلة بلا مأوى. يمكنك التبرع بالدم للصليب الأحمر. يمكنك التبرع بالطعام أو الملابس أو المال لوكالة مجتمعية لمساعدة الناجين. ستمنحك أي من هذه الأنشطة التطوعية شعوراً بالسيطرة على الكارثة من خلال الشعور بأنك تخفف من آثارها السلبية على الآخرين. من ناحية شخصية أكثر، يمكنك التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة الممتدة (باستخدام البريد أو البريد الإلكتروني أو الهاتف أو مؤتمرات الفيديو) لإخبارهم بأنك موجود لدعمهم.

ثالثًا، يمكنك أن تصبح خبيرًا في الكوارث وفي البقاء على قيد الحياة من خلال قراءة كل ما تستطيع حول الكوارث. على سبيل المثال، بالنسبة للأشخاص الذين يتعاملون مع الزلازل، هناك كتاب في اللغة الإنجليزية نحب اسم [Peace of Mind in Earthquake Country](#) وفي اللغة العربية [إرشاد الأزمات ومقتطفات من: علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات](#). إذا كنت تعيش في منطقة معرضة للزلازل يمكن أن تقلل معرفة الزلازل من شعورك بالعجز. على سبيل المثال، أثناء الزلازل، هل يجب أن تبقى داخل مبنى أو أن تحاول الخروج؟ أين هو المكان الأكثر أمانًا للبقاء فيه أثناء إعصار؟ العثور على إجابات لأسئلة مثل هذه سيساعدك في بناء الإحساس بالسيطرة. أخيرًا، نوصيك بأن تصبح خبيرًا في الحد من الضغط لأن هذا سيعطيك شعورًا بالسيطرة على مشاعرك وتوترك. هناك العديد من الكتب الرائعة عن تقليل الضغط مثل:

في اللغة الإنجليزية:

Blonna, Richard (2011). [Coping with Stress in a Changing World](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [Feeling Good: The New Mood Therapy](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [The Relaxation and Stress Reduction Workbook](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [*Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress.*](#) Nu Day Perspectives.

في اللغة العربية:

دي. بيرنز، ديفيد، [الشعور الجيد: العلاج الجديد للتقلبات المزاجية](#) (مكتبة جرير، 2019)

براكن، سام، وأولبين، ميشيل، [تخلص من التوتر](#) (عصير الكتب، 2014)

كوبر، كاري، وبالمر، استيفن، [كيف تتعامل مع التوتر: غير افكارك غير سلوكك زد من ثقتك بنفسك](#) (مكتبة جرير، 2014)

عبد الرحيم النوايسة، فاطمة، [الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة](#) (دار المناهج للنشر والتوزيع، 2011)

عبد مرزوك الجنابي، صاحب، [الأزمة النفسية](#) (دار اليازوري العلمية، 2019)

نوصيك بتجربة العديد من طرق تخفيف الضغط العشرة المذكورة أعلاه، وتجربتها أكثر من مرة. إذا وجدت أن هذه الأساليب لا تقلل من ضغطك وأنت تعاني من مستويات عالية جدًا من التوتر، فإننا نوصي بشدة أن تطلب استشارة أخصائي صحة نفسية مؤهل.

الجزء الثاني: كيفية مساعدة طفلك على مواجهة الكوارث

كيف تقيّم شعور طفلك بالتوتر

ما هو الضغط؟ إنه رد فعل للعقل والجسد لتجارب مقلقة معينة. العديد من مشاعر الضغط وردود فعله مشتركة بين الناس من جميع الأعمار. قد تكون ردود فعل الضغط عند الأطفال واضحة أو خفية في حالة وقوع كارثة. تحديد وتلبية احتياجات الأطفال يتطلبان اهتمام خاص.

الخوف والقلق عند الأطفال هما من ردود الفعل الأكثر شيوعًا نتيجة كارثة ما. يخشى الطفل من تكرار الكارثة. خوف شائع آخر هو أن الطفل أو أحد أفراد الأسرة قد يعاني من إصابة في حال تكرار الكارثة. الطفل قد يخشى أيضاً من أن ينفصل عن الأسرة وأن يترك وحده. في مثل هذا الوقت، من المهم أن تبقى العائلة معًا. إذا كان طفلك يعاني من تور لا داعي له بسبب وجود أفراد الأسرة في أماكن مختلفة، الذي هو أمر طبيعي في الحياة اليومية، فسيكون الطفل أكثر اطمئنانًا إذا أعلمته بمكان تواجدك، سواء كان في العمل أو في محل الخضروات والفواكه. يجب أن تفكر في استخدام الفيديو عن طريق الإنترنت (مثل FaceTime) للتواصل مع الأسرة الموجودة خارج المنطقة. خطوة أخرى للتخفيف من قلق الطفل هي التدريب على ما قد يفعله أفراد الأسرة في حالة وقوع كارثة أخرى. ما هي بعض احتياطات السلامة التي ستخذها الأسرة في المنزل؟ حدد خطة للقيام بها إذا حدثت الكارثة عندما يكون الطفل في المدرسة. من سيأخذ طفلك؟

خلال الكارثة، يشعر الأهل بالضغط أيضًا. تنتقل مخاوف وقلق الوالدين إلى الأطفال. لدى الشخص البالغ خبرة أكبر في التعامل مع هذا الضغط، بعكس الأطفال. لذلك، من المهم أن يدرك الوالد الاحتياجات العاطفية للطفل. قد يكون طفلك خائفًا ومرتببًا. غالبًا ما لا يختفي هذا القلق من تلقاء نفسه. عليك أن تقرر مع الطفل بأن الخوف والقلق حقيقيان للغاية. عليك أن تفهم ما هي المخاوف تحديدًا. الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي من خلال التحدث مع طفلك.

استمع إلى مخاوف طفلك المعينة. تحدث مع طفلك عن مشاعره. اعرف ما يعتقد طفلك أنه حدث. قد يكون طفلك غارق في التقارير التلفزيونية والإذاعية، التي ربما تسببت في تضخم الأزمة بشكل غير متناسب. تحتاج إلى الجلوس مع طفلك والتحدث عن حقائق الكارثة. استمر في الاستماع إلى الطفل لأنه سيعبر عن مخاوف مباشرة أو غير مباشرة مرتبطة بالكارثة. أهم طرق للتعامل التي يمكنك إجراؤها للطفل هي الاستماع، تشجيع الطفل على التواصل وطمأنة الطفل شفهيًا باستمرار، والعناق والاهتمام الإضافيين.

هناك ردود فعل محددة أكثر قد يعاني منها الأطفال من جميع الأعمار بعد الكارثة. مباشرة بعد حدوث كارثة ما، من الشائع حدوث اضطراب في النوم ورعب ليلي. قد يعاني أطفال آخرون من فقدان الاهتمام بالمدرسة. قد يتراوح رد الفعل هذا من الخوف من الانفصال، إلى القلق من أن المدرسة ليست آمنة، إلى استجابة خاملة للأنشطة المدرسية ولتفاعل الأقران. إنه تحدي أصعب عندما تكون الدراسة عبر الإنترنت ويكون التواصل مع المعلمين عبر الفيديو فقط أو لا يتم على الإطلاق. السلوك الشائع الآخر الذي يظهر في الأطفال من جميع الأعمار هو السلوك التراجعي. قد يعود الطفل إلى سلوكيات ظهرت في مرحلة نمو سابقة لأنها

قد تبدو أكثر أماناً وحماية. إن الوضع الحالي مقلق لذا فإن الهروب إلى حالة آمنة سابقة هو شيء مطمئن. ردود الفعل هذه شائعة ولكن يجب ألا تستمر لفترة طويلة من الزمن بعد الكارثة.

لدى الأطفال من مختلف الفئات العمرية ردود فعل ضغط محددة نتيجة كارثة ما. الطفل الذي يبلغ من العمر 5 سنوات يعاني من نقاط ضعف مختلفة عن الطفل الذي يبلغ من العمر 14 عامًا. لغرض هذا الكتيب، سيتم تقسيم الفئات العمرية إلى مرحلة ما قبل المدرسة (من 1 إلى 5 سنوات)؛ الطفولة المبكرة (من 5 إلى 11 سنة)؛ ما قبل المراهقة (من 11 إلى 14 عامًا)؛ والمراهقين (من 14 إلى 18 سنة). يلخص الجدول 1 ردود فعل الضغط الأكثر شيوعاً لمختلف الفئات العمرية.

الأطفال في الفئة العمرية ما قبل المدرسة (من 1 إلى 5 سنوات) معرضون بشكل خاص لاختلال بينتهم الأمانة. لم يصل نموهم إلى مستوى يسمح لهم بفهم الكارثة. يفتقر الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة المهارات اللفظية للتعبير عن مخاوفهم وقلقهم. ونتيجة لذلك، من الأفضل تحديد ضغط الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من خلال السلوكيات المرئية. قد تكون هذه السلوكيات غير مباشرة، لذلك من المهم إعطاء اهتمام خاص لاحتياجات الطفل. السلوكيات التراجعية النموذجية التي تعتبر طبيعية هي رشف الإبهام والتبول اللاإرادي في السرير. قد يكون الطفل البالغ من العمر 5 سنوات قد توقف عن رشف إبهامه في سن الثالثة وإذا يبدأ هذا السلوك تلقائيًا مرة أخرى. هذا أمر طبيعي ولكن يجب ألا يستمر إلى ما لا نهاية. رد فعل آخر هو الخوف من الظلام والكوابيس. يزداد هذا بشكل خاص بعد الكارثة مباشرة، وهو مرتبط أيضًا بالخوف من أن يكون الطفل الذي في مرحلة ما قبل المدرسة وحيدًا، ويزداد هذا الخوف في الليل. قد يظهر الطفل الذي في مرحلة ما قبل المدرسة رد فعل سلوكي مثل زيادة التشبث بالوالدين.

الجدول 1. ردود فعل الضغط المشتركة بين الأطفال نتيجة الكوارث

ردود فعل الضغط الشائعة عند الأطفال (جميع الفئات العمرية)

الخوف من تكرار الكارثة

الخوف من الإصابة

الخوف من الانفصال

خوف من الوحدة

اضطرابات النوم

الرعب الليلي

فقدان الاهتمام بالمدرسة

فقدان الاهتمام بالأقران

السلوك التراجعي

الأعراض الجسدية (الصداع وآلام المعدة)

العزل

الحزن

ردود فعل الضغط لأطفال ما قبل المدرسة (من 1 إلى 5 سنوات)

رشف الإبهام
 التبول اللاإرادي في السرير
 الخوف من الظلام
 الرعب الليلي
 زيادة التشبث
 صعوبات في التعبير اللغوي
 فقدان الشهية
 فقدان السيطرة على المثانة والأمعاء

ردود فعل الضغط في مرحلة الطفولة المبكرة (من 5 إلى 11 سنة)

الأنين
 التشبث
 قلق الانفصال
 الخوف من الظلام
 كوابيس
 تجنب المدرسة
 ضعف التركيز
 زيادة العدوانية
 الانسحاب من الأقران

ردود فعل الضغط في مرحلة ما قبل المراهقة (من 11 إلى 14 سنة)

اضطراب الشهية
 الصداع
 آلام في المعدة
 شكاوى نفسية جسدية
 صعوبات في النوم
 كوابيس
 فقدان الاهتمام بالمدرسة
 فقدان الاهتمام بمجموعة الأقران
 زيادة التمرد في المنزل

سلوك عدواني

ردود فعل الضغط في المراهقين (من 14 إلى 18 سنة)

الصداع

آلام في المعدة

شكاوى نفسية جسدية

اضطراب الشهية

اضطراب النوم

انخفاض مستوى النشاط

السلوك "غير المسؤول"

زيادة الاعتماد على الوالدين

الانسحاب من مجموعة الأقران

مشاكل في المدرسة

في ردود فعل الضغط لأطفال ما قبل المدرسة (من 1 إلى 5 سنوات)، تزيد الكارثة من قلق الانفصال لدى الطفل. من أعراض الضغط الأخرى صعوبات الكلام. تعد اللغة علامة فارقة في النمو نسبيًا وقد تعاني من التأثت والتلعثم وصعوبة التعبير بطريقة متماسكة تمامًا. فقدان الشهية لطفل في مرحلة ما قبل المدرسة هو إشارة ضغط أخرى. غالبًا ما يشير فقدان السيطرة على المثانة أو الأمعاء، خاصة في طفل في مرحلة ما قبل المدرسة الأكبر سنًا، إلى الضغط. القلق السائد بين الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة هو الخوف من الهجر والخوف من الوحدة.

يشار بشكل عام إلى ردود فعل الضغط في مرحلة الطفولة المبكرة (من 5 إلى 11 سنة) من خلال السلوك التراجعي. سلوكيات الأئين المفرط والتمسك بالوالد أو الوالدة أمر شائع. قد يكون لهذه المجموعة زيادة في قلق الانفصال عن الوالدين الذي هو سلوك أكثر نموذجية لطفل في مرحلة ما قبل المدرسة. قد يبدأ الطفل من 5 إلى 11 عامًا في الشعور بالخوف من الظلام والكوابيس. قد تكون الكوابيس مرتبطة بأحداث الكارثة السابقة وكذلك الخوف من أحداث مستقبلية. يتم عرض العديد من سلوكيات الضغط في المدرسة. قد يرغب هذا الطفل في تجنب المدرسة، وحتى إذا تم تشجيعه على الالتحاق بالمدرسة فقد يفقد الاهتمام ويقل تركيزه نسبيًا في المدرسة. يجب أيضًا إخبار هذه الأعراض للمعلم حتى يتمكن الوالدان والمعلم معًا من معالجة ضغط الطفل بشكل فعال. وينطبق هذا أيضًا على الدراسة عبر الإنترنت أثناء الكارثة. تتراوح العلامات السلوكية الأخرى من العدوانية المتزايدة إلى الانسحاب من الأصدقاء والعائلة. من أجل تحديد إشارات الضغط هذه، يجب على الوالد أو الوالدة محاولة تذكر أنماط السلوك الطبيعي للطفل قبل الكارثة. وبهذه الطريقة يمكن تقييم الانحراف عن العادة لأن السلوك "العادي" يختلف لكل طفل. ما يمكن ملاحظته كإشارة ضغط لطفل واحد لا ينطبق بالضرورة على طفل آخر.

تتضمن ردود فعل الضغط في مرحلة ما قبل المراهقة (من 11 إلى 14 سنة) اختلافات سلوكية بالإضافة إلى ردود فعل جسدية. الأعراض الجسدية التي تشير إلى الضغط هي شكاوى من الصداع وآلام في المعدة وآلام غامضة وآلام وشكاوى نفسية جسدية. قد يواجه طفل في مرحلة ما قبل المراهقة صعوبة في النوم والاستيقاظ من الكوابيس. من الأعراض الجسدية الأخرى فقدان الشهية. في طفل في مرحلة ما قبل المراهقة، قد تقتزن الأعراض الجسدية بمشاكل المدرسة. قد يشكو الطفل من صداع في الصباح ويبتعد عن المدرسة. قد يكون هذا أيضًا أحد أعراض فقدان الاهتمام بالمدرسة والانسحاب من الأقران، الذي هو أيضًا رد فعل طبيعي للضغط. سيغير أطفال آخرون عن إشارات الضغط بطريقة أكثر عدوانية. وتشمل هذه السلوكيات زيادة التمرد في المنزل ورفض المشاركة في الأنشطة العائلية. ردود الفعل على الأقران مهمة بشكل خاص في هذه المرحلة وتتراوح من الانسحاب إلى السلوك العدواني مع الأصدقاء. من المهم مساعدة الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة من خلال التأكيد على أن ردود الفعل البدنية والسلوكية طبيعية ومشتركة من قبل أشخاص آخرين، ولا سيما أقرانهم.

تتضمن ردود فعل الضغط في المراهقين (من 14 إلى 18 سنة) أيضًا إشارات جسدية وسلوكية، لكن ضغط هذه الفئة العمرية يزداد لأنهم عالقون في الوسط (بين النظر إليهم على أنهم أطفال يحتاجون إلى رعاية وكبار يمكنهم التعامل مع أنفسهم). المراهق ليس بالغًا ولكنه طفل أكبر لديه احتياجات خاصة، مثل الفئات العمرية الأخرى.

تشمل ردود الفعل البدنية الصداع وآلام المعدة والشكاوى النفسية الجسدية المحتملة، مثل الطفح الجلدي. اضطرابات الشهية والنوم شائعة أيضًا. من الأعراض الأخرى انخفاض مستوى النشاط حيث يصبح المراهق النشط والمتحمس في السابق غير مبالي وغير مهتم بالأنشطة المرضية سابقًا.

غالبًا ما تظهر ردود فعل الضغط السلوكي في تفاعل المراهق مع أقرانه لأن الأصدقاء هم محور هذه المرحلة التنموية. إذا كانت مدرسة الطفل مغلقة مؤقتًا أو حتى بشكل دائم بسبب أضرار الكوارث، فقد يكون لذلك تأثير ضغط عميق يجب تحديده ومعالجته بشكل مباشر. قد تكون ردود فعل الضغط السلوكي الأخرى سلوكًا غير مسؤول - سلوك "لا شيء يمكن أن يؤثر علي"، أو سلوكًا تابعًا في الطرف الآخر من الطيف حيث يصبح المراهق أقل استقلالية ويميل إلى التشبث أكثر بالعائلة. من المهم للغاية الاستماع والتحدث مع المراهق ومحاولة إعادة ربطه بمجموعة أقرانه.

أهم طريقة لتحديد ردود فعل الضغط لدى الطفل في أي فئة عمرية هي الاستماع إلى مخاوفه وقلقه. على الرغم من أن هذه المخاوف قد تبدو طفولية أو غير ذات أهمية بالنسبة لشخص بالغ، إلا أنها حقيقية جدًا بالنسبة للطفل. إذا كان طفلك شخصًا خجولًا بشأن التواصل، فقد تضطر إلى بدء المناقشة. إن حب الأهل وعناقهم واهتمامهم الإضافي هي طرق مهمة لمساعدة الأطفال على التأقلم مع المواقف العصيبة. الكارثة ليست حالة حيث يمكننا القول أنها انتهت بشكل دائم. يجب أن نعيش مع احتمال وقوع كارثة أخرى، وكذلك الاستمرار في العيش مع تداعيات الكارثة الأصلية، سواء كانت إغلاق مدرسة أو إعادة بناء منزل أو تعطيل أنماط السير. لا تختفي الآثار على الفور.

من المهم أن نلاحظ أن غالبية الأطفال سوف يتغلبون على مخاوف وقلق الكارثة. لكن بعض الأطفال سيستمرون في المعاناة. إذا لم تقل أعراض الضغط البدني أو السلوكي بعد بضعة أسابيع أو إذا أصبحت الأعراض أسوأ، فقد حان الوقت لطلب المساعدة المتخصصة. يمكن لأخصائي الصحة العقلية مساعدتك أنت وطفلك في التعامل مع ردود الفعل الناتجة عن الضغط.

كيف تطمئن طفلك

عندما يعاني الأطفال من صدمة أو خسارة كبيرة، هناك مجموعة من المشاعر والسلوكيات الطبيعية. وهناك أيضًا طرق محددة يمكن للأهل دعم أطفالهم من خلالها. سواء كانت الصدمة طبيعية، مثل الوباء أو الحرائق أو الإعصار أو الزلزال أو الفيضان، أو ما إذا كانت الصدمة خسارة شخصية مثل وفاة في الأسرة، فقد يستجيب الأطفال غالبًا بأنواع مماثلة من العواطف لتلك التي يختبرها البالغين، مثل الخوف أو القلق، وهم بحاجة إلى دعم إضافي من الأشخاص الذين يحبونهم.

عندما تواجه الأسرة أو المجتمع صدمة مدمرة، يقلق الكثير من الأهل بشأن أطفالهم أكثر من قلقهم بشأن أنفسهم. خلال فترة الانتقال وإعادة التأقلم، يمكنك طرح أسئلة مثل "هل يشعر أطفالنا بالتوتر بنفس الطريقة مثلي؟ ما هو السلوك الطبيعي للأطفال الذين مروا بتجربة مثل الكارثة الأخيرة؟ ماذا يمكنني القول أو بما يمكنني أن أقوم لمساعدة أطفالنا خلال التجربة بأكثر طريقة إيجابية؟"

هناك بعض الإرشادات التي قد تكون مفيدة للأهل الذين يرغبون في تشجيع أطفالهم على التعبير عن مشاعرهم والتحدث عن مخاوفهم.

أولاً، من المهم أن نتذكر أن الأطفال يتحسرون على الخسائر ويتفاعلون مع الضغط بطرق مختلفة عن البالغين. إنهم ليسوا مجرد بالغين صغار... إنهم يرون ويفكرون ويشعرون بأشياء مختلفة، اعتمادًا على أعمارهم التنموية وشخصياتهم وكيف يدركوا خطر ما حدث، وعدد من العوامل الأخرى. على سبيل المثال، طفل عانى من مأساة حماه والديه على الفور سيكون له رد فعل مختلف تمامًا عن طفل أصيب بالرعب واضطر على فهم التجربة بمفرده. إن دعم الطفلين يتطلب أنواعًا مختلفة ومقايير مختلفة من الطمأنينة لأن إدراك الأطفال للكارثة كان مختلف جدًا.

لاستخدام مثال مختلف، لا يفكر الرضيع أو الطفل الصغير في الكوارث، ولا يمكنه حتى تصور ما يعنيه المصطلح. ولكن يمكن للطفل أن يشعر بعواطف الناس من حوله أو يرى الإحساس بالضيق على وجوههم ويستشعر الخسارة. أكثر ما يحتاجه الطفل من أحد الوالدين هو زيادة الإمساك به، ولمسه، وطمأنته بطرق أساسية مثل التأرجح، الغناء، والاقتراب. من ناحية أخرى، الطفل الذي يتراوح عمره بين 5 و 7 سنوات يفهم أكثر إلى حد ما، لكنه لا يزال غير قادر على فهم مجمل ما حدث. قد يعبر هذا الطفل عن مشاعره مباشرة من خلال الدموع أو الغضب أو الخوف من كارثة أخرى، أو يعبر عن مشاعره بشكل غير مباشر عن طريق كوابيس، نوبات غضب، خوف من الظلام، التجنب عن الذهاب إلى المدرسة، أو بطريقة أخرى.

من المفيد للغاية أن يقبل أحد الوالدين هذه العبارات ويطمئن الطفل إلى أن مثل هذه المشاعر طبيعية، وأن الطفل ليس فاشلاً، وأن التعامل مع التغيير والمشاعر المؤثرة يختلف من شخص لآخر. إن طمأننة الطفل بأنك تفهمه هي الخطوة الأولى في مساعدة الطفل على إعادة بناء الاستقلال واحترام الذات.

يمكن فتح الباب للحديث عن المشاعر المرتبطة بالكارثة بعدد من الطرق. يمكن أن تكون مشاركة أفكارك ومشاعرك طريقة للبدء. على سبيل المثال: "سمعت اليوم بعض الأشخاص يتحدثون وكانوا قلقين جدًا بشأن وقوع كارثة أخرى. أنا أقلق أيضًا

أحيانًا، وأتساءل كيف تشعر؟ هل أنت قلق؟ ما هو أحد أكبر مخاوفك؟" غالبًا ما يشجع استخدام الأسئلة التي تبدأ بكيف، ماذا، لماذا، متى، وأين الطفل على استكشاف المشاعر أكثر من الأسئلة التي يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا". على سبيل المثال: "كيف شعرت عند وقوع الكارثة؟ ماذا تعتقد كان يحدث؟ لماذا تعتقد أنه حدث؟ متى كنت قلقًا الأكثر؟"

سيحرص بعض الأطفال على التحدث وقد يجد آخرون أنه من السهل رسم مشاعرهم أو تمثيلها. في بعض الأحيان، "ممارسة" ما ستفعله عائلتك يساعد الأطفال على التواصل مع المشاعر التي كانوا ينكرونها. إن تمثيل سيناريوهات حول كيفية عثور الأسرة على أماكن آمنة ورعاية بعضها البعض أمر مطمئن ويساعد الطفل على الشعور بمزيد من التحكم في النتيجة. إن دعوة الطفل للمساعدة في تجميع أدوات العدة العائلية للتجهيز في حالة حدوث فيضان أو إحصار أو زلزال وتحديد مكان وضع المصابيح اليدوية والبطاريات والراديو هي علاج للجميع. إذا كانت الكارثة أشبه بالوباء، يمكن أن يكون الأهل مبدعين ويستجيبوا من خلال أنشطة داعمة. في كل حالة، يعرف الأهل أو مقدمو الرعاية أطفالهم بشكل أفضل، ويمكنهم أن يكونوا مبدعين ويستجيبوا من خلال أنشطة داعمة مثل الغناء أو ممارسة الألعاب أو مشاركة القصص.

قد يختار بعض الأطفال عدم التحدث أو التعبير عن مشاعرهم، على الرغم من تشجيعك لهم. هذا حسنًا أيضًا. لا توجد قاعدة تنص على أنه يجب عليك التحدث... عدم الحديث لا يعني عدم المشاعر: قد يشير، بدلاً من ذلك، إلى الحاجة إلى الوقت.

كلنا نعمل على الأشياء حسب توقيتنا. مجرد ترك الباب مفتوحًا وتشجيع الطفل هو هدية. طمئن طفلك بأنه يقوم بعمل جيد للغاية في النمو وفي كونه طفلًا رائعًا. في النهاية، سيكي بعض الأطفال، والبعض الآخر سيكون لديهم دموع قليلة أو معدومة. قد يشعر الأطفال بالارتباك وسوء الفهم إذا أجبروا على الكلام. صدق أن طفلك يفعل تمامًا ما يحتاجه لنفسه. ليس هناك شك في أن طفلك يبذل قصارى جهده لاكتشاف المنافذ للمشاعر التي يشعر بها.

غالبًا ما يطرح الأطفال، بعد الصدمة أو الخسارة، العديد من الأسئلة. قد تكون الأسئلة حول أشياء عملية مثل: "هل سنبقى حيث نحن الآن؟ ماذا سيحدث إذا انفصلنا ولم أجدك؟" في بعض الأحيان سيكون هناك أسئلة حول الحياة والموت. في أغلب الأحيان، أسفل هذه الأسئلة يوجد سؤالان أو ثلاثة أسئلة أساسية: "هل أنا آمن؟ هل سأبقى على قيد الحياة؟ هل ستكون على ما يرام؟" أفضل شيء نفعله هو الإجابة دائمًا على أسئلة طفلك بشكل مباشر وصريح قدر الإمكان. "نعم، سنحاول البقاء هنا. إذا انفصلنا سيكون هناك شخص يساعدك. سأكون هناك في أقرب وقت ممكن." من المهم أيضًا طمأنة الطفل قدر الإمكان أنه سيكون في أمان وأن "سنكون بخير". الكلمات ليست بنفس أهمية النعمة. ستخبر الطفل بنبرة صوتك وطمأنتك ما إذا كان هناك سبب للخوف أم لا.

إحدى الطرق الشائعة التي يتعامل بها الأطفال مع الضغط بعد الصدمة هي التراجع إلى سلوكيات أو مشاعر من أوقات سابقة. عندما يتراجع الأطفال، غالبًا ما يفقدون آخر إنجازاتهم التنموية المكتسبة. على سبيل المثال، إذا تم تدريبهم على استخدام المراض مؤخرًا، فقد يتعرضون فجأة للعديد من "الحوادث". إذا بدأوا مؤخرًا في النوم مع خروج الضوء، فقد يخافون ويريدون الضوء في الليل. من المهم قبول السلوك بلطف وطمأنة الطفل أنه لا بأس من القيام بذلك مرة أخرى. "يشعر الجميع بالقلق بطرق مختلفة وقريبًا ستتمكن من النوم في الظلام مرة أخرى." إحدى الرسائل المهمة التي يمكنك تقديمها لطفلك هي طمأنته بأن هناك آخرين يعملون بجهد للتعامل مع الكارثة وأنه ليس عليه إصلاح أي شيء: "لا داعي للقلق بشأن إصلاح هذه المشاكل. هناك الكثير من الأشخاص الأذكاء الذين يعملون معًا بجهد لتحسين الأمور. سنكون بخير."

وأخيراً، حدث مؤلم مثل كارثة كبرى يزيد من أهمية الأهل في تقديم دعم إضافي لأطفالهم. في بيئة من الرعاية والحب والقبول، يميل الأطفال إلى القدرة على التأقلم والنمو والشعور بالرضا عن قدرتهم على التأقلم في بيئة متغيرة. هذا لا يعني أن الأطفال لا يعانون من الخوف أو القلق المرتبط بالحدث. ومع ذلك، فإن الأطفال أقل تهديداً في بيئة راعية تحترمهم على أنهم فريدون وجديرون وقادرون على التأقلم.

إذا شعرت، بصفتك أحد الوالدين، بالقلق المستمر من أن طفلك لا يقوم بتأقلم إيجابي، فتأكد من طلب المساعدة. يمكن أن يساعدك التحدث إلى أهالي آخرين تثق بهم، إلى معلمي طفلك، ربما إلى مستشار متخصص في نمو الأطفال، في تحديد ما إذا كانت هناك مشكلة تحتاج إلى مساعدة خارجية. هناك العديد من الأشخاص المحبين المدربين جيداً والمتاحين والمتحمسين للمساعدة. أنت تعرف أطفالك أفضل من أي شخص آخر؛ ثق بغرائزك حول ما تحتاجه أنت وعائلتك.

كيف تستمع حتى يتكلم طفلك معك

ربما لا توجد مهارة أكثر أهمية يمكن لأحد الوالدين أن يمتلكها - خاصة بعد فترة صدمة - من القدرة على الاستماع بطريقة تساعد طفلك على التحدث معك حول تجربته ومشاعره وهمومه. جميع الأساليب المذكورة في هذا القسم معروفة ويمارسها معظم الأهالي عندما تسير الأمور بسلاسة. في أوقات الصعوبة أو الأزمات أو الصدمات - مثل الكارثة الأخيرة - عندما نكون نحن البالغين تحت ضغط غير عادي، من السهل أحياناً نسيان هذه الأساليب. يقدم هذا القسم مراجعة موجزة لبعض أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على التحدث معك. أثناء قراءة هذا القسم، قد لا تقرأ أي شيء جديد عليك حقاً أو على طريقتك في الاستماع إلى طفلك. نقترح عليك فقط استخدام ما يلي كنوع من قائمة مراجعة لتذكير نفسك ببعض هذه الطرق المهمة لمساعدة طفلك خلال هذه الفترة الصعبة.

من أساسيات رغبة طفلك في استكشاف أفكاره المخيفة ومشاعره الموترة معك هو ادراكه الوثائق بحبك وقبولك له. ذكر نفسك بأهمية إخباره باستمرار أنك تحبه وتقبله. وهذا يشمل بالطبع قول "أحبك" أو "أحب حقاً أن أكون معك" وأي كلمات وعبارات أخرى تسمح لطفلك بمعرفة احترامك وحبك له.

اللمس أيضاً طريقة بسيطة وقوية للتعبير عن هذه المشاعر المهمة. المعانقة والتربيت والمداعبة طرقاً قيّمة جداً لإخبار طفلك كم هو مميز بالنسبة لك.

يجب أن يبدأ الاستماع الدقيق باهتمامك الحقيقي بكل ما يعاينه طفلك ويشعر به. من هذا الشعور بالاهتمام الصادق، يمكننا الانتقال إلى جعل أطفالنا يعرفون أننا نريد سماعهم؛ يمكننا أن ننقل إليهم اعترافاً باهتمامنا العميق بتجربتهم وأفكارهم ومشاعرهم.

يمكننا جميعاً معرفة متى يستمع إلينا شخص ما حقاً - نقرأ هذا في ما يفعله وكذلك في ما يقوله وكيف يقوله. يمكننا استخدام هذا الوعي لبناء قائمة مرجعية لأنفسنا ونحن نراقب الطرق التي من خلالها نشجع أطفالنا على مشاركة أنفسهم معنا. ستشمل القائمة البدائية أربعة رسائل تذكير؛ ستتمكن من إضافة الآخرين الذين سيبدو تلقائيين بالنسبة لك. أربع نقاط لتبدأ بها هي:

أولاً:

النظر إلى طفلك بتركيز واهتمام؛ إجراء الاتصال النظري والحفاظ عليه؛

ثانيًا:

التأكد من أن كل يوم يتضمن بعض الوقت تسمح فيه لنفسك بإيقاف كل شيء آخر تفعله وتستمتع فقط لطفلك؛

ثالثًا:

باستخدام تعبيرات مشجعة مثل "ايه" و"ماذا فعلت بعد ذلك؟" لإعلام طفلك أنك تتابعه حقًا ما يقوله؛

رابعًا:

مجرد السماح لطفلك برواية قصته بطريقته الخاصة وبكلماته الخاصة ومع إحساسه الخاص بالتوقيت.

قد تكون ثلاث نقاط محددة أخرى تذكيرًا مفيدًا لك. وهي: استخدام وقت الانتظار، واستخدام عبارات "أنا"، وتجنب الأسئلة المثيرة للدفاع. لنراجع هذه باختصار.

عندما تطرح على طفلك سؤالًا، كم من الوقت تنتظر إجابة قبل أن تكرر نفسك، أو تطرح عليه سؤالًا آخر، أو تقدم سلسلة من الاقتراحات؟ يشير وقت الانتظار، كما يوحي اسمه، إلى الفترة الزمنية التي تنتظر فيها إجابة بعد طرح سؤال على طفلك. إذا كنت مثل العديد من الأهالي، فقد تسمح بوقت قليل جدًا - في بعض الأحيان لثانية واحدة فقط - حتى يبدأ طفلك إجابته على سؤالك. وبعد ذلك، بعد أن يستجيب الطفل له، يميل العديد من الأهالي إلى الانتظار حتى وقت أقل مما كان عليه قبل إجابته لتكرار ما قاله الطفل أو إعادة صياغته أو طرح سؤال آخر. إذا كنت تعتقد أن هذا يصفك في بعض الأحيان، يمكنك محاولة زيادة وقت الانتظار. عندما تطرح سؤالًا، حاول الانتظار لوقت أطول من المعتاد للحصول على إجابة. نحن نعلم أن الانتظار حتى خمس إلى سبع ثوانٍ يمكن أن يؤدي أحيانًا إلى بعض التغييرات العميقة في إجابة الطفل. قد ترغب أيضًا في محاولة حساب ثواني وقت الانتظار بالقول لنفسك "واحد - 1000، أو اثنين - 1000، أو ثلاثة - 1000، أو أربعة - 1000" وما إلى ذلك من أجل الحصول على فكرة أوضح عن مقدار الوقت الذي تعطيه لطفلك للإجابة.

عندما يعلم طفلك أنك لن تسرع مباشرة في سؤال أو تعليق آخر، سنكتشف أنه سيبدأ في الإضافة إلى إجابته، ليقول المزيد ويصبح أكثر استكشافًا لأفكاره ومشاعره الخاصة.

يمكن أن تكون مشاركة نفسك مع طفلك باستخدام عبارات "أنا" واحدة من أكثر الطرق المفيدة لإغناء التواصل الأسري. تذكر أن هذه الطريقة تستخدم "أنا" كنقطة بداية وتتضمن تعبيرًا حقيقيًا وتقريرًا عن مشاعرك الخاصة وتجربتك الخاصة في تلك اللحظة. عندما يقول طفلك، على سبيل المثال، "أحب حقًا أن أكون معك يا أبي"، بدلا من الرد بعبارات "هذا لطيف يا بني"، حاول أن تقول شيئًا مثل، "أنا عندما أسمعك تقول هذا، أشعر بالراحة حقًا. أنا أشعر بنفس الطريقة في التواجد معك."

تذكيرنا النهائي هو محاولة تجنب الاستجابات بطريقة تضع طفلك في موقف دفاعي. من السهل هنا الانزلاق إلى عادة طرح أسئلة "لماذا" فقط، مثل "لماذا فعلت ذلك؟" أو "لماذا ذهبت إلى هناك؟" عادة تجعلنا أسئلة "لماذا" نحاول التفكير في الأسباب أو التفسيرات ويمكن أن تضعنا بسهولة في موقف دفاعي وتجعلنا نغلق التواصل. وينطبق الشيء نفسه بالتأكيد مع أطفالنا. إحدى الطرق لمساعدة طفلك على التحدث بحرية أكبر هي إعادة صياغة هذه الأسئلة بطريقة أكثر نعومة واستكشافًا. بدلاً من "لماذا

فعلت ذلك؟" يمكنك محاولة شيء مثل "قل المزيد حول ما كنت تفكر فيه عندما فعلت ذلك..." بدلاً من "لماذا لا تزال خائفاً؟" ربما يمكنك سماع المزيد من طفلك عن طريق سؤال "ما هي الأشياء التي تبدو مخيفة بالنسبة لك الآن بشأن الحريق (الفيضان، وما إلى ذلك)؟"

إن تذكير نفسك باستخدام طرق الاستماع الواعية هذه يمكن أن يطور علاقتك بطفلك. الاستماع الجيد هو أحد أهم الطرق لبناء علاقة قوية وإيجابية مع طفلك بعد الكارثة.

يتيح هذا النوع من الاستماع فرصة لطفلك أيضاً للاستماع إلى نفسه بطرق بناءة وأقل ضغطاً. يمكن أن تساعد طريقتك في الاستماع إليه على تطوير طرق استماعه إلى أصواته الداخلية بحب أكثر وقبول للذات. وهذا سيقبل من صدماته بشكل كبير.

كيف تستخدم الفن لمساعدة طفلك على التعامل مع الضغط

الفن طريقة رائعة لمساعدة طفلك على التعامل مع الضغط المرتبط بالكوارث. يصف هذا القسم بعض الأنشطة الفنية البسيطة التي يمكنك القيام بها في المنزل. الفكرة هي إعطاء طفلك الفرصة لاستعادة إتقانه باستخدام قدرته الطبيعية على الإبداع والعفوية. ستحتاج إلى بعض الأدوات البسيطة. بالنسبة للنشاط الأول، "أنا اللعبة" (الصورة 1)، ستحتاج إلى تفتيش المنزل بحثاً عن بعض المجلات القديمة وبعض الغراء والمقص، والعثور على صندوق من أي حجم يناسب طفلك بشكل خاص.

يمكن أن تكون صغيرة أو كبيرة. تعتبر صناديق الشوفان المستديرة ممتعة بشكل خاص لهذا النشاط وقد يكون لديك واحد حولك. اطلب من الطفل فرز المجلات من أجل إيجاد الصور التي تمثل من هو على الداخل والصور التي تمثل مشاعره وتجاربه من الخارج. على سبيل المثال، يمكن وضع رغبات أو أسرار وأفكار أو أحلام خاصة داخل الصندوق. يمكن وضع الأشياء الخارجية مثل الأماكن التي يمكن الذهاب إليها، أو صور الأشياء التي يمكن القيام بها، أو الأشياء الممتعة بشكل خاص، على خارج الصندوق.



الصورة 1. "أنا العلبة"

جانب آخر من "أنا العلبة" هو البحث عن الكنز للعثور على أشياء داخل المنزل وخارج المنزل لإضافة إلى الصندوق. يمكن وضع الصور أو قطع القماش أو شيء صغير طريف يهتم الطفل بشكل خاص داخل الصندوق. يمكن إضافة الأشياء التي تجدها خارج المنزل والتي هي كنوز خاصة في الحديقة أو في الشارع والتي قد تعكس طرق تغير العالم من حول الطفل إلى خارج الصندوق. وبهذه الطريقة، يبتكر طفلك ما نسميه "أنا العلبة" الذي يُظهر تمامًا من هو طفلك في عالمه.

امتداد لفكرة "أنا العلبة" هو وضع الصور الداخلية والصور الخارجية على قطعة ورق مطوية. يمكن استخدام ورق مبطن مقاس 18 × 14 إنش الذي يمكنك العثور عليه في صيدلية محلية. إن لصق الصور على الصناديق أو الأوراق ممتع بشكل خاص للأطفال في أي عمر تقريبًا. يمكن إضافة اللمعان والريش والشرائط والعناصر الزخرفية الأخرى الموجودة لتزيين الصندوق أو مشروع ملصقة الورق وجعلها مميزة ومعبرة حقًا.

إذا كان لديك بعض أدوات الرسم أو الطلاء حول المنزل التي يمكنك الحصول عليها بسهولة، يمكنك محاولة النشاط التالي المسمى "رسمة أو لوحة كان ياما كان في خرافة" (الصورة 2). ابدأ بجعل طفلك يختار مكانًا خاصًا للعمل، مثل الطاولة، وجعله يختار وسيلة الفن التي يفضلها. أخبر طفلك أن هذا النشاط الفني سيكون عن مملكة واقترح هذه الكلمات التالية: "كان ياما كان مملكة حيث كان هناك إعصار (فيضان، زلزال، وما إلى ذلك)" ثم دع طفلك يملأ بقية القصة من خلال رسم صور لما يعتقد طفلك أنه حدث في هذه المملكة. شجع طفلك على وضع الحيوانات والشخصيات المتخيلة أو الحقيقية في الرسمة أو اللوحة.



الصورة 2. "رسمه أو لوحة كان ياما كان في خرافة"

لا يجب أن تل الصورة تجربة الطفل الفعلية للكارثة. بل توفر، من خلال الخيال، طريقة آمنة لطفلك للتحدث عن مخاوفه. أثناء إنشاء مملكة الخيال هذه، قد تقترح شخصيات تعتقد أنها يمكن أن تكون مفيدة، مثل الأطباء أو الممرضات أو رجال الشرطة أو الأهل، أو حتى الشخصيات الخيالية التي يمكن أن تكون مساعدة بشكل خاص في حالة الكارثة في مملكة الخيال (الصورة 3). طريقة بناءة أخرى لإنشاء الصور هي تمزيق قطع من الورق الملون أو المجلات لبناء الصور عن طريق لصقها على قطعة من الورق (الصورة 4). يمكن استخدام الأشكال البسيطة مثل الدوائر أو المثلثات. يمكنك أيضاً استخدام لعب العجين ثلاثي الأبعاد أو منحوتة بعجينة الورق لروح الوصي أو شخصية حامية (الصورة 5).



الصورة 3. الشخصيات المساعدة في مملكة الخيال



الصورة 4. رسم صورة عن طريق تمزيق ولصق قطع من الورق

يمكن قيام منحوتة بعجينة الورق باستخدام بالون لشكل الجسم. قم بنفخ البالون، واربطه، وقم ببساطة بوضع شرائط الصحف المغموسة في الغراء على البالون وبهذه الطريقة تشكل الجسم الأساسي. في وقت لاحق عندما يجف شكل الورق المعجن، يمكنك تفريغ البالون باستخدام دبوس. يمكنك بناء شكل وملابس الشخصيات (مثل الأجنحة وكاب رداء والتفاصيل الأخرى)، والوجه واليدين والقدمين عن طريق إضافة قطع صغيرة من المناديل الورقية أو قطع صغيرة من الصحف المغموسة في الغراء. تنتسخ الأصابع في هذا النشاط وكذلك الطاولة، لذلك ستحتاج إلى تغطية منطقة العمل بأكملها بالصحيفة، وربما جعل طفلك يرتدي الجورب. ستحتاج منحوتة عجينة الورق إلى أن تجف طوال الليل. بعد أن تجف، سيرغب طفلك في طلائها أو تزيينها لتصبح ملكة له حقًا. قد تجد أن طفلك حوّل قطعة النحت إلى وحش أو شخصية مخيفة بدلاً من شخصية وصية حامية. إن عملية تحويل المخاوف من خلال المواد الفنية أو لعبها هي آلية تأقلم طبيعية للأطفال الذين يعانون من الضغط. قد تنتهز هذه الفرصة لتشجيع طفلك على البحث عن منفذ لاستكشاف المشاعر والبقاء آمنًا في نفس الوقت من خلال استكشاف الفكرة المخيفة معًا ثم التفكير في شخصيات مريحة بديلة ربما أنت استمتعت بها كطفل. من خلال صنع الشخصية المريحة في منحوت ثلاثي الأبعاد أو عجينة الورق وتزيينها، يمكن الاحتفاظ بها في غرفة الطفل لمطاردة الوحوش المخيفة أو الكوابيس. يمكن أن تصبح، في جوهرها، صديقة للطفل.

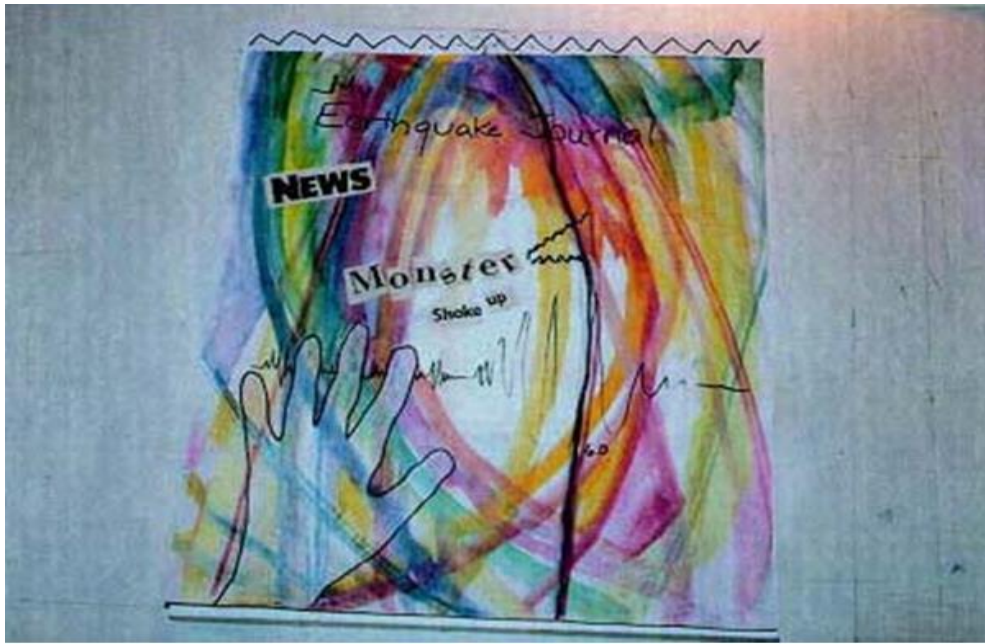


الصورة 5. روح الوصي أو شخصية حامية ثلاثية الأبعاد

الأطفال فضوليون بشكل طبيعي حول عوالمهم ويمكنك العمل مع طفلك للقيام بدفتر فن للزلازل (الفيضانات، إلخ) الذي سيحتوي على تجربة الطفل الخاصة في الكارثة (الصورة 6). يمكن إنشاء دفتر الفن في اضمامة ورق فنية ذات حافة لولبية ويمكن أن تتضمن أقسامًا واضحة لمقاطع الجرائد الفعلية، والأماكن التي يمكن وضع فيها الرسومات أو القصائد حول الأفكار التي كانت لديهم حول الكارثة. يمكن أن يشمل قسم آخر طرق لإعادة العالم معًا في اتجاه إيجابي. على سبيل المثال، كيف يساعد الناس بعضهم البعض والأفكار التي قد تكون لدى طفلك عن طرق يمكنه من خلالها مساعدة أسرته أو الآخرين. قسم آخر من الدفتر

الفني يمكن أن يسمى "أمنيات". يمكن أن يشمل ذلك رسومات أو قوائم أمنيات لدى الطفل لنفسه أو للعائلة أو لأشخاص آخرين سمع طفلك عنهم أو يعرفهم. قسم آخر يمكن أن يكون خرائط أو طرق أمان المنزل، وطرق البقاء في أمان والخطط التي يمكن وضعها للبقاء في أمان في حالات مثل الكارثة.

تشجيع الطفل على تزيين الغلاف الخارجي لهذا الدفتر الفني مهم. الرسمة أو اللوحة التي تنقل ما كان عليه بالنسبة له وأنه على ما يرام بعد الزلزال أمر مهم. يحتاج الأطفال إلى معرفة أنهم كانوا ناجحين وناجين في كارثة أثرت علينا جميعًا. يجب السماح لهم بمراجعة شعورهم بأنهم من هذا الجزء من التاريخ. الدفتر الفني هو وسيلة للسماح لهم بالتعبير عن مشاعرهم المتعلقة بالكارثة أثناء المشاركة في نشاط فني بناء يتطلب الإلتقان. قد يكون العمل معًا بقرب في هذا النشاط مع أطفالك أمرًا مريحًا. في الواقع، يمكن لجميع أفراد الأسرة المشاركة ويمكن أن يكون نشاطًا عائليًا.



الصورة 6. دفتر فني للكوارث

نأمل أن تجد هذه الاقتراحات مفيدة ونحن على يقين من أن أطفالك سوف يشرحون الأفكار بطرقهم الفريدة والمبدعة للغاية. الفن وسيلة مفيدة ليس فقط للتعبير عن المشاعر وإخراجها، ولكن لتحويلها من خلال استخدام الأدوات في طرق مخففة للضغط أيضًا. تساعد المشاركة النشطة في الفن على وضع منظور زمني للتجربة الشخصية. على سبيل المثال، الرسم حول كارثة هو شيء يتعلق بحدث حصل في الماضي وهو يتيح لنا فرصة لرؤية بطريقة ملموسة ومرئية، في الواقع، أن الحدث المؤثر انتهى. هو يسمح للأطفال بالاستمرار في التفكير في كيف ستكون الحياة في الوقت الحالي وفي المستقبل. إن السماح للأطفال بالقيام بالعمل الطبيعي للطفولة من خلال الإبداع في الوسائل الفنية، الصناعة والتزيين، البناء والاستكشاف، والتفكير بأيديهم وأعينهم، يسمح لهم بالتعبير عن عالمهم الجسدي والعاطفي. الفن فكرة رائعة لأي شخص، ويسهل القيام به في المنزل. ونقترح أنه ممتع للغاية!

كيف تساعد طفلك على الاسترخاء: طرق اثني عشر

يصف هذا القسم 12 طريقة فعالة يمكنك استخدامها لمساعدة طفلك على الاسترخاء والتعامل مع التوتر والقلق والخوف المرتبطين بالكوارث.

الطريقة 1: كن أنت مسترخياً

هذه هي أهم طريقة لمساعدة طفلك. إذا كنت تشعر بالضغط، فقد يشعر طفلك بذلك ويشعر بالضغط أيضاً. إذا كنت تشعر بالقلق والتوتر، كيف تتوقع أن يشعر طفلك بالاسترخاء؟ من خلال استرخاء نفسك، ستكون قدوة لهدوء طفلك. من المرجح أن ينسخ طفلك سلوكك الهادئ. يمكنك تعلم الاسترخاء من خلال تجربة طرق التأقلم العشرة للبالغين الموضحة في الجزء الأول من هذا الكتيب.

الطريقة 2: التنفس العميق

تشير هذه طريقة إلى التنفس ببطء وبعمق. وضح لطفلك كيفية القيام بذلك عن طريق تنفسك أنت ببطء وعمق. خذ نفس ببطء من خلال أنفك لمدة ثانيتين، احبسه لمدة ثانيتين، ثم أخرجه ببطء لمدة ثانيتين. كرر ذلك عدة مرات حتى يفهم طفلك الفكرة، ثم اجعل طفلك يتنفس معك. اطلب من طفلك أن يعد بصمت كل نفس. تنفس 20 نفساً مع طفلك بعمق. ثم توقف وتحدث مع طفلك عن مدى شعورك بالراحة. لمساعدة طفلك على التركيز، اطلب منه التركيز على عد كل نفس.

طريقة أخرى لمساعدة طفلك على التركيز على التنفس العميق هي أن تطلب منه أن يغلق عينيه أثناء ممارسة النشاط. إن ممارسة طفلك التنفس العميق أثناء الاستحمام بماء دافئ قد يساعد طفلك أيضاً على الاسترخاء. إذا كان طفلك يبلغ من العمر 10 سنوات أو أقل، فقم بإجراء لعبة للتنفس العميق عن طريق الطلب من طفلك أن يتخيل أنه سيد الكونغ فو يمارس الاسترخاء، أو غواص أعماق البحار أو رائد فضاء يحافظ على الهواء. إذا شعر طفلك بعدم الراحة أثناء ممارسة التنفس العميق، فجرب طريقة أخرى. إذا كان طفلك قادراً على ممارسة التنفس العميق، فاطلب طفلك ممارسة التنفس العميق كلما شعر بالتوتر.

الطريقة 3: استرخاء العضلات

هذه الطريقة تجعل طفلك يسترخي عضلاته. من الصعب الشعور بالتوتر إذا كانت عضلاتك تشعر بالاسترخاء.

هناك طريقتان لتعليم طفلك استرخاء العضلات. أولاً، اطلب منه التفكير في كلمة "استرخ" أثناء استحمام دافئ. في وقت لاحق، بعد الاستحمام، اطلب من طفلك التفكير في كلمة "استرخ" والتخيل أنه يستلقي في الحمام الدافئ. ثانيًا، يمكنك أن تظهر لطفلك كيفية إرخاء العضلات عن طريق شدها جميعاً لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخاءها فجأة أثناء التفكير في كلمة "استرخ". اشرح ذلك

لطفلك من خلال الجلوس على كرسي مع قدميك معًا وركبتك معًا. ضع يديك على جانبي الفخذين بحيث تضغط على ركبتك معًا. الآن، ادفع ساقيك معًا وادفع ركبتك معًا حتى تشعر بالضغط في عضلاتك. استمر في الضغط لمدة 5 ثوانٍ، ثم اترك عضلاتك ترتاح. فكر: "استرخ" بينما تستريح. تخيل أنك مرتاح مثل دمية قطنية. لاحظ التباين بين توتر العضلات واسترخاءها. إذا شعرت بألم في أي وقت، فتوقف.

الآن قم بذلك مع طفلك. تحدث مع طفلك عن مدى استرخاء عضلاتك بعد تركها ترتاح. هذه تقنية جيدة للاسترخاء يمكن لطفلك تجربتها عندما يشعر بالتوتر ويكون في المنزل أو بمفرده.

الطريقة 4: تخيل نشاطك المفضل

تتضمن هذه الطريقة جعل طفلك يتخيل نشاطاً مفضلاً عندما يبدأ في الشعور بالتوتر. اشرح لطفلك كيفية القيام بها عن طريق الجلوس معه وممارستها بنفسك. قل: "سأريك طريقة جيدة للاسترخاء من خلال تخيل نشاط مفضل. نشاطي المفضل هو..." (وهنا يجب أن تخبر طفلك عن نشاطك المفضل. بالنسبة لك قد يكون الاستلقاء على الشاطئ، الجلوس مع قطتك أو كلبك المفضل، مشاهدة رياضتك المفضلة، أو أي شيء على الإطلاق). ثم أغمض عينيك وتخيّل نشاطك المفضل لمدة 30 ثانية تقريباً. عندما تفتح عينيك، أخبر طفلك بما تخيلته وكيف جعلك تشعر بالاسترخاء. بعد ذلك، اسأل طفلك عن نشاطه المفضل الذي يرغب في تخيله. اطلب منه أن يغلق عينيه ويتخيله لمدة 30 ثانية. عندما تنتهي 30 ثانية، اسأله عما تخيله وما إذا كان يشعر براحة أكبر. هنئ على مدى نجاحه في ممارسة النشاط. بعد ذلك، يجب أن تقوموا بهذا النشاط معًا. بعد 30 ثانية، تحدثا عن كيف تخيل الأنشطة المفضلة أشعركما بالراحة. أخبر طفلك أنه كلما شعر بالتوتر، يمكنه الاسترخاء بتخيل نشاطه المفضل.

الطريقة 5: إيقاف الأفكار السلبية

هذه طريقة استرخاء يمكن لطفلك استخدامها بعد تعلم الطرق 2، 3، و4. تجمع طريقة إيقاف الأفكار السلبية بين التنفس العميق واسترخاء العضلات وتخيل النشاط المفضل. كلما بدأ طفلك يفكر في فكرة مزعجة حول الكارثة، أو عن أي شيء على الإطلاق، يمكنه إطفاء الفكرة غير السارة باستخدام طريقة إيقاف الأفكار السلبية.

أخبر طفلك: "في اللحظة التي تبدأ فيها في التفكير في فكرة غير سارة، تخيل أن شخصاً ما يصرخ كلمة "توقف" أو "STOP". ثم خذ نفساً بطيئاً وعميقاً، وفكر في كلمة "استرخ"، واسمح لعضلاتك بالاسترخاء مثل دمية قطنية وفكر في النشاط المفضل لديك بينما تستمر في التنفس ببطء وعمق." وضح لطفلك كيفية القيام بذلك من خلال وصف كل خطوة بصوت عالٍ أثناء قيامك بها. قل: "سأريك كيفية القيام بطريقة إيقاف الأفكار السلبية. حسناً، إليك. أولاً، بدأت أفكر في فكرة غير سارة حول الكارثة. إنها مزعجة للغاية لذلك أريد إيقاف تشغيلها باستخدام طريقة إيقاف الأفكار السلبية. ثانيًا، أتخيل شخصاً يصرخ: "توقف". ثالثاً، أتنفس نفساً عميقاً وبطيئاً (الوالد: يتنفس ثم يخرج ببطء وبصخب). رابعاً، أفكر في كلمة "استرخ" وأسترخي عضلاتي. خامساً، عندما أتنفس ببطء وعمق عشر مرات، أفكر في نشاطي المفضل." عندما تنتهي، أخبر طفلك بمدى استرخائك بسبب هذه الطريقة.

اطلب من طفلك بعد ذلك أن يخبرك بالخطوات الخمس لطريقة إيقاف الأفكار السلبية. صحح أي أخطاء. عندما يتمكن طفلك من وصف الخطوات الخمس، اطلب منه وصفها أثناء ممارسته لكل خطوة. مرة أخرى، صحح أي أخطاء يرتكبها. هنه في كل خطوة يقوم بها بشكل جيد. بعد ذلك، اطلب منه التدريب على 5 خطوات طريقة إيقاف الأفكار السلبية بصمت. اجعله يتدرب على إيقاف الأفكار السلبية أمامك 3 أو 4 مرات (حوالي دقيقة لكل مرة). تحدث معه عن مدى ارتياحه بعد محاولة طريقة إيقاف الأفكار السلبية. أخبر طفلك أن إيقاف الأفكار السلبية هي طريقة يمكنه استخدامها في كل مرة لديه فكرة غير سارة تجعله يشعر بالتوتر أو الخوف.

الطريقة 6: أن تكون مدربك الخاص

ترتكز هذه الطريقة على التفكير في أفكار مشجعة لنفسك. تعطي نفسك كلام حماسي بالطريقة التي قد يقدم بها المدرب الجيد كلام حماسي لتعزيز معنويات الفريق قبل مباراة كبيرة.

تحدث إلى طفلك بهذه الطريقة: "في كل مرة تبدأ في الشعور بالتوتر أو الخوف، تظاهر بأنك مدرب فريقك المفضل واعطي نفسك كلام حماسي. فكر بأفكار إيجابية لنفسك مثل:

يمكنك أن تفعل ذلك.

استرخ، كل شيء سيكون على ما يرام.

ابق هادئاً.

يمكنني التعامل مع هذا.

تنفس ببطء وخذ الأمر بسهولة.

لقد نجحت من قبل.

والدائي سيكونان فخورين بي."

وضح لطفلك كيفية القيام بذلك من خلال القيام بذلك بنفسك. قل: "شاهدني أحاول ذلك. حسناً، لقد بدأت أشعر بالتوتر، لذا أعلم أن هذه علامة على أنني يجب أن أبدأ بأن أصبح مدربك الخاص وأعطي نفسي كلام حماسي. إليك هذا: يمكنني التعامل مع هذا... استرخ... أستطيع أن أفعل ذلك... تنفس ببطء وخذ الأمر بسهولة... ابق هادئاً... لقد نجحت من قبل... عائلتي ستكون فخورة بي...". شارك طفلك أن هذه الطريقة تجعلك تشعر براحة أكبر. بعد ذلك، اطلب من طفلك أن يصف بصوت عالٍ كل خطوة في طريقة "أن تكون مدربك الخاص" وهو يحاولها أمامك. صحح أي أخطاء وهنئه على الأجزاء التي قام بها بشكل جيد. بعد ذلك، اطلب من طفلك أن يكون مدربه الخاص بصمت أمامك لمدة دقيقتين. تحدث عن كيفية سير الأمور واسأله ما هي العبارات

الكلامية الحماسية التي أعطاها لنفسه. هنئه على كونه مدرب جيد. قل له أن يقوم بهذه الطريقة كلما شعر بالتوتر. قد ترغب في كتابة بعض عبارات التدريب الإيجابية التي قد يرغب طفلك في استخدامها على بطاقة حفظ صغيرة. أخبره أنه يستطيع حمل هذه البطاقة في جيبه وقراءتها كلما احتاج إلى تذكير بعباراته التدريبية الإيجابية.

الطريقة 7: تقنية "نعم... ولكن"

تتضمن هذه الطريقة استخراج شيء إيجابي حول موقف يعتقد طفلك أنه سلبي. إذا قال طفلك: "أخشى أن تصاب بفيروس كورونا وتموت"، يمكنك أن تقول: "من غير المحتمل أن أصاب بفيروس كورونا لأنني ألتزم بالمسافة الاجتماعية وأستخدم معقم اليدين. يتعافى غالبية الأشخاص الذين يصابون بفيروس كورونا. لذا، إذا مرضت فستكون هناك فرصة جيدة جدًا لأن أتعافى وأكون بخير." إذا قال طفلك: "الزلازل (الحريق، إلخ) قتل الناس"، يمكنك القول: "نعم، هذا صحيح، لكن الكثيرين لم يقتلوا ومعظم الناس لم يصابوا على الإطلاق." إذا قال طفلك: "الإرهابيون سيدمرون مدينتنا"، يمكنك أن تقول "الإرهابيون هاجموا مدينة واحدة ولكن لم تكن هناك هجمات أخرى ونحن في أمان هنا." إذا قال طفلك: "أخشى أنه سيكون هناك فيضان (إعصار، وما إلى ذلك) آخر ولن أعرف أين أجدك"، قل: "نعم، قد تكون هناك كارثة أخرى، ولكن حتى لو كنا انفصلنا لبعض الوقت، سنجدك ونكون معًا" (ثم قد تناقش خطة عائلية لكيفية التواءكم جميعًا إذا انفصلتم مؤقتًا).

لاستخدام تقنية "نعم... ولكن"، أنت تقر بأن الحدث المخيف الذي وصفه طفلك صحيح جزئيًا، ثم تشير إلى شيء إيجابي قد تجاهله. هذه طريقة لإعطاء طفلك الأمل وتقليل توتره.

الطريقة 8: تبادل رواية القصص

هذه الطريقة مفيدة بشكل خاص للأطفال الصغار تحت سن العاشرة. أطلب من طفلك أن يخبرك قصة عن الكارثة. إذا كانت قصته لها نهاية مخيفة، يمكنك إعادة سرد القصة، لكن إعطائها نهاية سعيدة. ضع البطل المفضل لطفلك في القصة وأوصف كيف يساعد البطل طفلك على التأقلم بنجاح. بالنسبة للأولاد، يمكنك أن تقول: "... أنت والرجل العنكبوت معًا تقودان الأطفال الآخرين إلى بر الأمان. فأنت تقود الرجل العنكبوت إلى هاتف وتتصلان بأهاليكم معًا. الرجل العنكبوت يقول لك: "لديك شجاعة كبيرة. أنا محظوظ لوجودك إلى جانبي." بالنسبة للفتيات يمكنك أن تقول: "أنت والمرأة المعجزة، تغادران المدرسة وتذهبان إلى المنزل. تهنئك المرأة المعجزة على شجاعتك وعودتك إلى المنزل ونحن جميعًا مع المرأة المعجزة جالسين إلى جانبك." هذه مجرد أمثلة موجزة لإيصال الفكرة. يمكنك تخيل قصص أطول يساعد فيها البطل طفلك ويهينه على شجاعته.

الطريقة 9: مكافأة الشجاعة والهدوء

ترتكز هذه الطريقة على ملاحظة تلك اللحظات عندما يتصرف طفلك بطريقة شجاعة أو هادئة ثم مدحه عليها. إذا كان طفلك قلقًا للغاية، فانتظر لحظة يشاهد التلفاز فيها بهدوء (أو يقوم بنشاط آخر بهدوء) وقل: "أنا فخور جدًا بكيفية استرخائك." إذا كان يخشى الذهاب إلى المدرسة والابتعاد عنك، لكنه ذهب مرة أو مرتين، قل له: "أنا فخور جدًا بالطريقة التي ذهبت بها إلى المدرسة اليوم. لقد كنت شجاعًا جدًا." لا تثير ضجة كبيرة حول أن طفلك كان يتصرف بتوتر أو قلق أو خوف. هذه المشاعر طبيعية. ابحث عن السلوكيات الصغيرة لطفلك التي تظهر الهدوء وامدحها: "أنا فخور جدًا بالطريقة التي لم تبكي بها عندما أوصلتك إلى المدرسة اليوم. أنت شجاع للغاية." يقدّر طفلك مدحك وسيريد أن يتصرف بأكثر شجاعة وهدوء.

الطريقة 10: كتب للأطفال عن التعامل مع الخوف

يمكنك مساعدة طفلك على الاسترخاء من خلال إعطائه كتابًا للقراءة يحتوي على قصة عن الأطفال الآخرين الذين يتعاملون بفعالية مع الخوف والمواقف المخيفة.

بعض كتب للأطفال التي تتعامل مع مخاوف الأطفال بشكل عام هي:

في اللغة الإنجليزية:

Crist, James J. (2004). [What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [What's in the Dark?](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). [My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things](#). New York, NY: Simon & Shuster

في اللغة العربية:

الأشقر، علي، ومحمد، هناء، حامد يشعر بالقلق: سلسلة حامد يشعر لترشيد المشاعر لدى الأطفال (دار البراق لثقافة الاطفال، 2020)

الأشقر، علي، ومحمد، هناء، حامد يشعر بالخوف: سلسلة حامد يشعر لترشيد المشاعر لدى الأطفال (دار البراق لثقافة الاطفال، 2020)

وثلاثة كتب في اللغة الإنجليزية تتناول مخاوف الأطفال من الموت هي:

Buscaglia, Leo (1982). The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages. Thorofare,NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). The memory box: A book about grief. MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). I Miss You: A First Look at Death. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

ستحتوي مواقع بيع الكتب أو مكتبك المحلية على العديد من الكتب الأخرى التي يمكن أن تساعد طفلك على التعامل مع الخوف. لا تتردد في أن تطلب من أمين المكتبة أو المدير الاقتراحات ثم قراءة الكتب بنفسك لمعرفة ما إذا كانت مناسبة لطفلك.

الطريقة 11: الانخراط في أنشطة ممتعة

أثناء كارثة ما، من أجل الأمان، غالبًا ما يكون من المهم أن يبقى الجميع في المنزل. وينطبق هذا بشكل خاص خلال وباء مثل جائحة فيروس كورونا. غالبًا ما يكون الأهل في حيرة بشأن كيفية مساعدة أطفالهم على التعامل مع الملل وعدم القدرة على الخروج من المنزل. كتبت كارين وود بيتون كتابًا مفيدًا في اللغة الإنجليزية بعنوان: "Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic" (حتى كتابة هذه السطور) متاح مجانًا على موقع أمازون (www.amazon.com). يحتوي هذا الكتاب على أكثر من 100 نشاط يمكنك القيام به مع أطفالك. ينقسم الكتاب إلى 9 أقسام:

الأنشطة الاجتماعية في المنزل (على سبيل المثال، ليلة ألعاب عائلية؛ حفلة تنكرية عائلية).

الأنشطة الحركية الإجمالية في المنزل (على سبيل المثال، لعبة مطاردة الكنوز العائلية؛ تمارين رياضية عائلية).

الأنشطة الحركية الدقيقة حول المنزل (على سبيل المثال، لعب ألعاب الطاولة؛ اللعب مع الكتل).

أنشطة الطعام الممتعة (على سبيل المثال، إجراء اختبار طعم أعمى؛ استضاف ليلة عشاء عالمية).

وقت التعلم (على سبيل المثال، تنظيم لعبة عرض وإخبار؛ الانتقال إلى "المتحف").

الأضواء، الكاميرا، إبدأ! (على سبيل المثال، قم بعرض المواهب؛ شاهد أفلام المنزل القديمة).

صنع وخلق الأنشطة (على سبيل المثال، بناء قلعة؛ كتابة كتب وتزويدها بالرسوم).

أنشطة في الهواء الطلق (على سبيل المثال، تجميع الأوراق؛ لعبة التجميد).

أنشطة الرعاية الذاتية (مثل التغذية والنظافة والنوم).

ميزة الانخراط في هذه الأنشطة هي أن العديد منها يشرك العائلة بأكملها في القيام بشيء ممتع وتعليمي ويهيئ عن الضغط.

الطريقة 12: اجتماع العائلة

عندما يكون هناك توتر في الأسرة، يتأثر الأطفال. يمكن أن يكون عقد اجتماع للعائلة وسيلة فعالة لإدارة التوترات والاختلافات العائلية، على سبيل المثال أفراد الأسرة يتجادلون حول أي برنامج تلفزيوني سيشاهدون؛ خلافات حول الوجبات أو أوقات النوم؛ أي مسألة يكون فيها أحد أفراد العائلة على خلاف مع أفراد العائلة الآخرين. اجتماع العائلة هو اجتماع يحضره جميع أفراد الأسرة ويجلسون في دائرة. يُعقد اجتماع العائلة عادةً مرة واحدة في الأسبوع (أو فترة زمنية أقصر إذا كانت الخلافات متكررة، على سبيل المثال مرتين في الأسبوع) ولفترة زمنية محدودة (ساعة واحدة لعائلة كبيرة، و 30 دقيقة لعائلة صغيرة).

يبدأ أحد الوالدين بوصف القواعد الأساسية لاجتماع العائلة:

(أ) يحصل الجميع على فرصة للتحدث.

(ب) لا يسمح باللغة المسيئة أو الإهانات أو السب أو الصياح.

(ج) يتكلم كل فرد من أفراد الأسرة بدوره لمدة 2-3 دقائق حول بعض الأمور الجديرة بالاهتمام.

(د) هناك تركيز على محاولة فهم مخاوف كل فرد من أفراد الأسرة وإيجاد حل لأية مشاكل.

(هـ) يتم إعطاء دور للمتحدث عن طريق مسكه لغرض مثل حيوان أو كرة محشوة ليحملها كتذكير للجميع بأنه لا يسمح إلا للشخص الذي يحمل هذا الغرض بالتحدث.

بعد مشاركة فرد العائلة الذي يحمل الغرض قلقه لمدة أقصاها 3 دقائق (يجب أن يكون هناك فرد من العائلة يراقب الوقت)، يمرر الغرض إلى الشخص الجالس على يمينه. قد يتحدث الشخص الآخر بعد ذلك لمدة تصل إلى 3 دقائق إذا رغب في ذلك، أو قد يمرر الغرض إلى الشخص التالي إلى اليمين. يستمر هذا الحديث المتبادل حتى ينتهي الوقت المخصص لاجتماع العائلة. المثال التالي هو لاجتماع عائلة حيث طلب الأهل اجتماعاً عائلياً لمناقشة جدال بين الابن (10 سنوات) والابنة (8 سنوات).

الأم: أود أن أبدأ اجتماع العائلة. يرجى تذكر القواعد: كلنا بحاجة إلى التحدث بطريقة محترمة: لا للصراخ أو الشتائم أو الكلام المسيء. هدفنا هو الاستماع إلى مخاوف ووجهات نظر كل فرد من أفراد الأسرة ومحاولة التفكير في حلول لأية مشاكل.

الأب: نحن عائلة واحدة وما يؤثر على واحد منا يؤثر علينا جميعًا. تذكروا أن فقط الشخص الذي يحمل هذا الغرض - سنستخدم هذه الكرة - مسموح له بالتحدث ويمكنه التحدث لمدة تصل إلى 3 دقائق.

الأم: (تسلم الكرة لابنتها). حسناً، لماذا لا تبدئي بإخبارنا عن أي مخاوف لديك.

الابنة: (تمسك بالكرة). كلما شاهدت التلفاز، كان (تشير إلى الأخ) يدخل ويغير القناة.

الابن: لا، هذا غير صحيح!

الأم: يا بني، عليك أن تنتظر دورك. فقط الشخص الذي يحمل الكرة يمكنه التحدث. ابنتي، تابعي من فضلك.

الابنة: يعرض برنامجي المفضل يوم الأربعاء في الخامسة مساءً والأمس بينما كنت أشاهده مسك بجهاز التحكم في التلفزيون عن بُعد وغير القناة لمشاهدة برنامج شرطة. سألته أن يعيد برنامجي، فصرخ علي لأذهب.

الأم: شكرا لمشاركة مشاعرك. لا بد أن ذلك كان مزعجاً بالنسبة لك. الآن مرري الكرة لأخيك. بني، حان دورك الآن للتحدث.

الابن: هذا ليس عدلاً! إنها تشاهد الرسوم المتحركة. برنامجي عن الرياضة وهو يعرض في نفس الوقت وهو أكثر أهمية. وأنا أكبر!

الأم: شكرا لمشاركة مشاعرك. يرجى تمرير الكرة إلى الأب. حان دورك.

الأب: أعتقد أننا بحاجة إلى حل يصلح لكما معًا. يمكننا أن نسجل كلا البرنامجين كل أسبوع، وبعد ذلك يمكن لكل منكما تشغيله في وقت مختلف. (يمرر الكرة إلى الأم).

الأم: أستطيع أن أرى مشكلة: ماذا لو أراد كلاهما تشغيل برنامجهم المسجل في نفس الوقت؟ (تمرر الكرة لابنتها).

الابنة: ماذا لو تناوبنا؟ يمكنني مشاهدة عرضي في يوم واحد ويمكنه مشاهدة عرضه في يوم آخر (تمرر الكرة إلى شقيقها).

الابن: أستطيع أن أكتب الأيام على قطعة ورق وأن أضع أسمائنا في أيام مختلفة حتى نعرف دور من (يمرر الكرة إلى الأم).

الأم: لقد أوشك اجتماع العائلة على الانتهاء. هذا يبدو حلاً جيداً! هل يتفق الجميع على أن نجربه؟ (الكل يوافق). يمكننا التحدث عن كيف سار في الاجتماع القادم.

فائدة عقد الاجتماع العائلي هي أنه يسمح بمشاركة مسائل الأسرة بطريقة منظمة تمنع أي فرد من أفراد العائلة من احتكار المحادثة. هناك طرق أخرى لعقد اجتماع عائلي. كتاب مفيد في اللغة الإنجليزية حول عقد اجتماعات عائلية من هذا النوع هو:

[Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other](#)

الجزء الثالث: كتب، فيديوهات، وموارد إنترنت إضافية

كتابتان للأهل / الأوصياء حول التعامل مع مخاوف الأطفال:

في اللغة الإنجليزية:

Chansky, Tamar E. (2004). [*Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias*](#). New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). [*Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*](#). Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

في اللغة العربية:

جمال جابر، منال، [الخوف والقلق عند الاطفال وكيفية التغلب عليها](#) (دار زهران، 2016)

الجبالي، حمزة، [المخاوف والقلق عند الأطفال](#) (دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، 2016)

كتب في اللغة الإنجليزية للبالغين فقط:

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). [*Coping With Public Tragedy \(Living With Grief\)*](#). New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). [*A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas*](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

موارد الإنترنت الإضافية: مواقع ومقاطع الفيديو:

فيما يلي قائمة ببعض المواقع تصف طرقاً لمساعدة الأطفال على التعامل مع الضغط.

في اللغة الإنجليزية:

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)

<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)

<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)

<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)

http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

في اللغة العربية:

الخوف عند الأطفال (من أولادنا نحو الكمال)

http://www.perfectkid.org/Educational_Guidelines/1495الخوف-عند-الأطفال

فيديوهات في اللغة الإنجليزية:

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFW>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>

استنتاج

قد ترغب في تجربة العديد من هذه الطرق لمساعدة طفلك على الاسترخاء. اختر تلك التي تشعر بثقة أكبر بها وجربها أولاً. ولكن تذكر أهمها: أنك تحتاج إلى الاسترخاء أنت أولاً. إذا وجدت، بعد قراءة هذا الكتاب وتجربة العديد من الطرق الموجودة فيه، أنك أو طفلك لا تزالين تشعرين بالضغط للغاية، فإننا نوصي بشدة باستشارة أخصائي صحة نفسية مؤهل.

عن المؤلفين

د. فاليري أبلتون

حصلت الدكتورة أبلتون على شهادة الدكتوراه في علم النفس التربوي من جامعة سان فرانسيسكو. كانت من أوائل متدربين الدكتوراه للعمل في مركز الإرشاد المجتمعي لتنمية الطفل والأسرة بجامعة سان فرانسيسكو. كانت الدكتورة أبلتون أستاذة وعميدة في جامعة شرق واشنطن في تشيني بواشنطن حيث علمت العلاج بالفن. كانت أيضًا مرشدة لكثير من معالجي الفن الذين أشادوا بأسلوبها الفريد في التدريس. تشمل منشوراتها: "سبل الأمل: العلاج بالفن وحل الصدمات"، "بروتوكول العلاج بالفن للصدمات في الإطار الطبي"، "بناء الفريق في البيئات التعليمية"، "التدخل في أزمة المدرسة: بناء فرق فعالة لإدارة الأزمات"، و"استخدام الفن في الإرشاد الجماعي مع الشباب الأمريكيين المحليين". نحن حزينون للإبلاغ عن وفاتها قبل الأوان في عام 2005. نحن ممتنون للدكتورة أبلتون لمساهمتها الفريدة في علاج الفن في "صدمة الكوارث: كيفية التعامل مع الضغط النفسي نتيجة كارثة كبرى".

د. بريان جيرارد

حصل الدكتور جيرارد على شهادة الدكتوراه في علم الاجتماع من جامعة نيو ساوث ويلز في سيدني بأستراليا ودكتوراه في علم النفس الإرشادي من جامعة تورنتو. دكتور جيرارد هو عضو فخري في هيئة التدريس بجامعة سان فرانسيسكو حيث طور برنامج الماجستير MFT وعمل لمدة 14 عامًا كمنسق MFT. يؤكد توجهه على تكامل النظم الأسرية ومناهج حل المشكلات. وهو مدير ذو خبرة وكان رئيسًا لقسم علم النفس الإرشادي USF ثلاث مرات. حاليًا هو عضو في مجلس إدارة مركز جامعة سان فرانسيسكو لتنمية الطفل والأسرة. هذا المركز، الذي شارك في تأسيسه الدكتور جيرارد، كان يدير لسنوات برنامج "الإرشاد الأسري القائم على المدرسة"، الأكبر والأطول عمراً من نوعه في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد خدم برنامج المركز "مهمة ممكنة" أكثر من 20000 طفل وعائلة في أكثر من 70 مدرسة في منطقة الخليج. الدكتور جيرارد هو أيضًا رئيس معهد الإرشاد الأسري القائم على المدرسة ومدير الندوة لندوة أكسفورد في الإرشاد الأسري في المدرسة. يشغل الدكتور جيرارد حاليًا منصب المدير الإداري وعضو هيئة التدريس الأساسي في المعهد الغربي للأبحاث الاجتماعية في بيركلي، كاليفورنيا. وهو محرر أول لكتاب الإرشاد الأسري القائم على المدرسة: دليل متعدد التخصصات للممارسين (في الإنكليزية، *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide*, Routledge, 2019). يعيش بريان في فلوريدا مع زوجته أوليف، و عدد قطط أكثر من ما قد يرغب في الاعتراف.

الدكتورة سوزان جيروودو

سوزان جيروودو هي المديرة العيادية لقسم طب الأطفال في مركز كلمانوفيتز لتنمية الطفل في مركز كاليفورنيا باسيفيك الطبي. الدكتورة جيروودو هي طبيبة نفسانية تعمل مع الأطفال والمراهقين والشباب والعائلات وهي نشطة في برامج صحة المجتمع في المركز الطبي لأكثر من 25 عامًا. بالإضافة إلى ذلك، عملت في لجنة الأطفال والأسر في سان فرانسيسكو لمدة 12 عامًا، وهي حاليًا عضو في لجنة الصحة في سان فرانسيسكو، وهي عضو مجلس أمناء لأكاديمية دي ماريلاك، في المجلس الاستشاري لجامعة سان فرانسيسكو للمهن الصحية. عملت الدكتورة جيروودو في مجالس إدارة العديد من المؤسسات غير الربحية بما في ذلك مركز عائلة هاميلتون ومنزل بعيدًا عن التشرد والجمعيات الخيرية الكاثوليكية، و منظمة "Coleman Advocates". قدمت العديد من العروض التقديمية وشاركت في أبحاث في مجالات التعليم والصحة وتنمية الطفل والصحة العقلية / السلوكية. تم تكريم الدكتورة جيروودو لمساهماتها في "جائزة الأبطال المحليين" من بنك أمريكا، و"جائزة الرؤساء" في المركز الطبي لمركز كاليفورنيا باسيفيك الطبي و"جائزة امرأة العام" للمجلس التشريعي للولاية الثانية عشرة في المقاطعة. سوزان هي من مواطني سان فرانسيسكو وتعيش في المدينة مع زوجها.

الدكتورة إميلي س. جيروولت

حصلت الدكتورة جيرولت على شهادة الدكتوراه في التربية من جامعة ستانفورد. وهي عضو فخري في هيئة التدريس في قسم علم النفس الإرشادي في جامعة سان فرانسيسكو. علمت دورات في الإرشاد الجماعي، والعلاج الأسري، والشخصية، والعمل الزوجي والعلاج الأسري. كان للدكتورة جيرولت دور فعال في تطوير برنامج العلاج النفسي الزوجي والأسري الأول خارج حرم الجامعة التابع لقسم الاستشارة النفسية في بالو ألتو، كاليفورنيا، والذي أصبح نموذجاً لأربعة برامج أخرى خارج الحرم الجامعي. كما شاركت في تأسيس مركز تنمية الطفل والأسرة بجامعة سان فرانسيسكو، الذي كان يدير لسنوات برنامج "الإرشاد الأسري القائم على المدرسة"، الأكبر والأطول عمراً من نوعه في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد خدم برنامج المركز "مهمة ممكنة" أكثر من 20000 طفل وعائلة في أكثر من 70 مدرسة في منطقة الخليج. كانت الدكتورة جيرولت عضواً مؤسساً في معهد الإرشاد الأسري القائم على المدرسة ولعبت دوراً مهماً في تطوير ندوة أكسفورد في الإرشاد الأسري القائم على المدرسة. نُشرت مقالاتها التي شاركت في تأليفها "دورات موارد بشرية: منهاج فريق للتغيير التربوي" في مجلة "Social Education". تتمثل اهتمامات الدكتور جيرولت البحثية في الإرشاد الأسري في المدرسة، والتدريس التأملي، والنوع النفسي (مؤشر نوع مايرز-بريجز).

د. سو لينفيل شافر

سو لينفيل شافر لديها شهادة دكتوراه في الإرشاد النفسي من جامعة سان فرانسيسكو. علمت كعضو في كلية مساعدة في جامعة سان فرانسيسكو في برنامج الدراسات العليا في علم النفس الإرشادي من عام 1989 إلى عام 2018. عملت سو كمستشارة ومتخصصة في الفجيرة في مركز عناية "Mid-Peninsula Pathways" في الفترة من 1990 إلى 2005، حيث قامت بتصميم وتيسير مجموعات عناية وتوفير دورات تدريبية أثناء الخدمة للفجيرة للمستشفيات وهيئة التمريض في منطقة الخليج. اعتباراً من عام 2006، أصبحت سو مستشاراً وعضواً عيادياً في كارا، وهي وكالة استشارات للحزن غير ربحية تقدم الدعم للحزن والصدمات لعائلات الأفراد والأطفال في بالو ألتو، كاليفورنيا. عملت كمديرة للخدمات العيادية للوكالة من 2006 إلى 2020. بين 2011 و 2016 شاركت سو في فريق منطقة الخليج لإدارة التوتر الناتج عن الحوادث الخطيرة (CISM)، اختصاره في اللغة الإنجليزية)، لتسهيل استخلاص المعلومات وتدخلات الأزمات في إطار متنوعة بما في ذلك المدارس والوكالات وأماكن العمل على نطاق منطقة الخليج. لمدة 30 عاماً حافظت سو على ممارسة عيادية خاصة في مينلو بارك، كاليفورنيا. تعمل حالياً مع الأفراد والشباب والعائلات بالإضافة إلى تسهيل المجموعات لـ "الأرامل الصغار والأرامل"، و"البنات الحزينات لفقدان الأم"، ومجموعات أخرى تتعلق بالشفاء بعد الصدمة والخسارة المعقدة.

لا تتردد في إعطائنا أي ملاحظة للكتيب "صدمة الكوارث: كيفية التعامل مع الضغط النفسي نتيجة كارثة كبرى." عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى د. بريان جيرارد على gerrardb@usfca.edu. يمكنك مساعدتنا من خلال إخبارنا بالأفكار التي ساعدتك أو أطفالك الأكثر في الكتيب، وتقديم اقتراحات حول أي طرق لتحسين الكتيب.

فريق التطوع العالمي لكتيب "صدمة الكوارث" (Disastershock)

حتى كتابة هذه السطور في 5 مايو 2020، تطوع هذا الفريق المكون من 70 شخصًا والذي يمثل 22 دولة مختلفة بوقتهم لترجمة Disastershock إلى 20 لغة مختلفة ولمساعدة توزيع Disastershock حول العالم خلال جائحة Covid-19 لعام 2020. لا يزال فريقنا ينمو، وينضم أشخاص آخرون إليه لتوسيع نطاق هذا الجهد. يرجى متابعة عملنا من خلال مشاركة Disastershock مع الآخرين والتحقق من موقعنا على الانترنت لمعرفة كيف يمكنك المساعدة: www.disastershock.com

إليزابيث مون - الولايات المتحدة الأمريكية	نينا أمين - جنوب أفريقيا
جولي نورتن - الولايات المتحدة الأمريكية	بارتو آرام - الولايات المتحدة الأمريكية
سوير نورتن - الولايات المتحدة الأمريكية	هدى عياش عيده - لبنان / الولايات المتحدة الأمريكية
ياسمين أوزكان - تركيا	نتيانا خلف - لبنان
كيران بالا - الولايات المتحدة الأمريكية	ليات بن عوزي - إسرائيل
ماري كلود بارباغليون - إيطاليا / فرنسا	بريتي بهاتشاريا - الهند
ايمي بول - الهند	ساغار بهاتشاريا - الهند
ديفيد بول - الهند	ساندرا سانابريا بوهوركيز - كولومبيا / الولايات المتحدة الأمريكية
جوزيف بوثسيري - الولايات المتحدة الأمريكية	أنطوان ب. بروسترا - الولايات المتحدة الأمريكية
باربرا بايبر رولفس - هولندا	جوليا لام إيوك تشو - ماكاو
إليانا بونس دي ليون ريفز - الولايات المتحدة الأمريكية	أنديا سيركيلا - إيطاليا
جين راينز - الولايات المتحدة الأمريكية	الكسندر كويمبرا - البرازيل
أندريا ريدماير - ألمانيا	لينا كوارتاس - كولومبيا / الولايات المتحدة الأمريكية
كارين رولفز - ألمانيا / الولايات المتحدة الأمريكية	سبيناث ديب - الهند
نهال ساهان - الولايات المتحدة الأمريكية	شويو دينغ - الصين
لوكاس سهن - الولايات المتحدة الأمريكية	كارين دريميل - الولايات المتحدة الأمريكية
سو لينفيل شيفر - الولايات المتحدة الأمريكية	ت. ر. أ. ديفاكومار - الهند
اروين شميت - ألمانيا	سوزان إيبيرت-خوسلا - الولايات المتحدة الأمريكية / ألمانيا
هايكه شميتر - ألمانيا / الولايات المتحدة الأمريكية	شينويو فان - الصين
مريم دانيشمار سيفين - تركيا	داميان غاليغوس-ليموس - الإكوادور / إسبانيا
رانتش شارما - الولايات المتحدة الأمريكية	بريان جيرارد - كندا
جاكلين شينفيلد - الولايات المتحدة الأمريكية	سوزان جيروود - الولايات المتحدة الأمريكية
ديفيد شوب - الولايات المتحدة الأمريكية	سيث هاملين - الولايات المتحدة الأمريكية
ألينا سكربكوف - الولايات المتحدة الأمريكية / تشيكوسلوفاكيا	آن هرماوان - إندونيسيا
بريدجيت ستيد - الولايات المتحدة الأمريكية	فان فان هوانغ - فيتنام
زيهنرونغ سو - الصين	لينكا جوسيفكوف - تشيكوسلوفاكيا
إميليا سوفيال - الولايات المتحدة الأمريكية / فنلندا	موتوكو كاتاياما - الولايات المتحدة الأمريكية
نينغ تانغ - ماكاو	جوانا وونغ بوي كي - ماكاو
أرمين توسركانيان - الولايات المتحدة الأمريكية	شين كيم - الولايات المتحدة الأمريكية
ريموند فيركرويس - الولايات المتحدة الأمريكية	فاليري ليونغ بو كيو - ماكاو
جوستين ويلسون - كندا	سيلينا كورزينيوسكي - الأرجنتين
يويين وو - الصين	ايمي لانغ - الولايات المتحدة الأمريكية
بينار كوتوك يلماز - تركيا	جيا ريببكا لي - الولايات المتحدة الأمريكية
فيليب س. ه. يوين - ماكاو	أكيكو لبيتون - الولايات المتحدة الأمريكية
جيايوان زانغ - الصين	لوسيا ليموس - الإكوادور
رويون تشو - الصين	ماريزيلا ماسيل - الولايات المتحدة الأمريكية
أولوفونكي أولوفونشو أدوغوكي - نيجيريا	

